

# Psihologija pandemije

## Posamezniki in družba v času koronske krize

**uredila:**

Žan Lep in Kaja Hacin Beyazoglu



Ljubljana, november 2020

# PSIHOLOGIJA PANDEMIJE

## POSAMEZNIKI IN DRUŽBA V ČASU KORONSKE KRIZE

**Uredila:** Žan Lep in Kaja Hacin Beyazoglu

**Recenzenta:** Maša Černelič Bizjak, Marko Polič

**Lektor:** Damir Milinović

**Lektor angleških povzetkov:** Denis Hacin

**Fotografije:** Shutterstock © Jennifer M. Mason, Arsenii Palivoda, Bell Ka Pang, Deliris, Juliya Shangarey; Unsplash © Engin Akyurd

**Fotografija na naslovnici:** Unsplash © Engin Akyurd

**Oblikovanje in prelom:** Žan Lep

**Založila:** Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani

**Izdal:** Oddelek za psihologijo

**Za založbo:** Roman Kuhar, dekan Filozofske fakultete

Ljubljana, 2020

Prva izdaja, prvi natis.

**Tisk:** Birografika Bori, d. o. o.

**Naklada:** 300 izvodov

**Cena:** 19,90 €

To delo je ponujeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva-Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna licenca. / This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



Prva e-izdaja. Publikacija je v digitalni obliki prosto dostopna na:

<https://e-knjige.ff.uni-lj.si/>

DOI: 10.4312/9789610603979

Kataložna zapisa o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

Tiskana knjiga

COBISS.SI-ID=37486083

ISBN 978-961-06-0393-1

E-knjiga

COBISS.SI-ID=37736707

ISBN 978-961-06-0397-9 (pdf)

# Kazalo vsebine

Predgovor ..... 7

**DRUŽBA V ČASU EPIDEMIJE** ..... 9

Kaja Hacin Beyazoglu, Katarina Babnik in Žan Lep  
**Sto ur po prvem primeru okužbe s COVID-19 v Sloveniji:  
zaupanje in zaznana verodostojnost virov informacij ter  
čustveni odzivi** ..... 11

Tina Kavčič, Andreja Avsec in Gaja Zager Kocjan  
**Od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v  
Sloveniji: stresorji, stres in blagostanje** ..... 23

Žan Lep, Kaja Damjanović, Sandra Ilić, Predrag Teovanović in  
Kaja Hacin Beyazoglu  
**HomoPostpandemicus: vedenjski in čustveni odzivi na  
pandemijo COVID-19 po koncu prvega vala v Srbiji** ..... 37

3

**SKRBI IN TEŽAVE V ČASU EPIDEMIJE** ..... 51

Kaja Hacin Beyazoglu, Teresa Bertogna, Lea Hostnik, Tia  
Jakopič, Katja Škoda, Marja Zakelšek in Urška Fekonja  
**Težave in izzivi družin z otroki v zgodnjem in srednjem  
otročtvu med karanteno zaradi epidemije COVID-19** ..... 53

Žan Lep in Maja Zupančič  
**Zdaj pa še korona: skrbi mladih na prehodu v odraslost v  
času tveganj, povezanih z epidemijo COVID-19** ..... 67

Vanja Gomboc, Nina Krohne, Meta Lavrič, Tina Podlogar, Vita  
Poštuvan, Nuša Zadavec Šedivy in Diego De Leo  
**Primerjava osamljenosti in subjektivnega blagostanja v  
normalnih in izrednih razmerah** ..... 79

**PSIHOLOŠKO ZDRAVJE V ČASU EPIDEMIJE ..... 91**

Andreja Avsec, Gaja Zager Kocjan in Tina Kavčič  
**Kdo je bil najbolj v stresu prvi teden epidemije COVID-19..... 93**

Vojko Kavčič in Anja Podlesek  
**Samoocena anksioznosti med epidemijo COVID-19 v Sloveniji ..... 105**

Gaja Zager Kocjan, Tina Kavčič in Andreja Avsec  
**Kaj nam je povzročalo stres in slabšalo blagostanje med epidemijo COVID-19 ..... 117**

Sandra Modic in Darja Kobal Grum  
**Dejavniki čustvovanja in spoprijemanje s stresom med pandemijo COVID-19 ..... 129**

Anja Podlesek in Vojko Kavčič  
**Stres in samozaznane kognitivne spremembe med epidemijo COVID-19 ..... 143**

Janja Tekavc  
**Razvijanje čuječnosti med pandemijo COVID-19 ..... 155**

**DELO V ČASU EPIDEMIJE..... 165**

Eva Boštjančič, Alja Vižintin in Edita Krajnovič  
**Kakovost komuniciranja v slovenskih delovnih organizacijah v času epidemije COVID-19 ..... 167**

**ŠOLANJE V ČASU EPIDEMIJE ..... 177**

Živa Krajnc, Adelisa Huskič, Zala Kokol in Katja Košir  
**Učenje in poučevanje na daljavo med zaprtjem šol zaradi epidemije COVID-19: perspektiva pedagoških delavcev v osnovnih in srednjih šolah v prvem mesecu pouka na daljavo ..... 179**

Luka Uršič in Melita Puklek Levpušček  
**Učenci zadnje triade OŠ in dijaki o učenju na daljavo med epidemijo COVID-19 ..... 191**

---

Neža Podlogar, Urška Žerak, Amela Lišić, Lana Lavrih, Nina  
Fricelj in Mojca Juriševič  
**Pogledi in izkušnje študentov pedagoških smeri o študiju  
na daljavo v času epidemije COVID-19** .....205

**ŽIVLJENJE PO EPIDEMIJI**.....217

Žan Lep  
**Psihologija in COVID-19: namesto zaključka pogled naprej** .....219

**Povzetek**.....251

**Summary**.....253

**Stvarno kazalo**.....255



# Predgovor

V letu 2020 je pandemija bolezni COVID-19 v vsakdanje življenje ljudi vnesla mnogo sprememb in izzivov. Zaradi hitrega širjenja bolezni so bile države primorane sprejemati različne ukrepe in prilagoditve. Ljudje se tako niso soočali zgolj z zdravstveno grožnjo, temveč so morali življenje in navade prilagoditi sprejetim ukrepom in priporočilom za preprečevanje širjenja bolezni. Eden izmed ukrepov, ki so zajeli najširši krog ljudi, je bila omejitev gibanja in zbiranja, ki je vodila v zmanjšanje vsakodnevnih medosebnih stikov ter je lahko vplivala tudi na kakovost medosebnih odnosov in socialno izolacijo nekaterih. Večina ljudi se je morala zaradi dela na daljavo in drugih sprememb prilagoditi novim delovnim razmeram, šolanje na daljavo je prineslo nove in drugačne zahteve tako za otroke in mlade kot za njihove starše, hkrati pa se je veliko ljudi soočilo z izzivi pri vzpostavljanju nove rutine v spremenjenih okoliščinah. Različne spremembe, novi izzivi in obremenitve, negotovost glede prihodnosti ter ne nazadnje zaskrbljenost za svoje zdravje in zdravje drugih so vplivali na duševno zdravje posameznikov. Pri tem so se pojavljala mnoga vprašanja o morebitnih učinkih epidemije in ukrepov za preprečevanje širjenja bolezni na delovanje posameznikov, njihove vedenjske in čustvene odzive ter zaznave nove situacije.

7

V pričujoči znanstveni monografiji združujemo ugotovitve slovenskih raziskovalcev z različnih področij psihologije, ki so preučevali psihološke vidike epidemije COVID-19 in spremljajočih ukrepov za njeno zajezitev ter druge spremembe, ki so jim bili ljudje izpostavljeni v tem času. Prva poglavja se nanašajo na vedenjske in čustvene odzive na novo situacijo, ki je bila posledica prvega vala epidemije spomladi 2020. Sledijo poglavja, v katerih so obravnavane težave, izzivi in skrbi, s katerimi so se srečevali ljudje med epidemijo v različnih življenjskih kontekstih, na primer težave družin in mladih na prehodu v odraslost. Posebna pozornost je v knjigi namenjena duševnemu zdravju, in sicer doživljanju stresa in anksioznosti, ter različnim dejavnikom, povezanim s psihološkim delovanjem ljudi. V nadaljevanju so prikazane ugotovitve raziskav, v katerih so avtorice in avtorji preučevali delo in šolanje med epidemijo. Končno poglavje vključuje vsebinsko sintezo relevantnih spoznanj in usmerja pogled naprej, v mogoče strategije spoprijemanja z nadaljnjim razvojem epidemije z vidika psihološkega delovanja ljudi.

Izsledki raziskav, zbrani v monografiji, ponujajo širok in raznolik vpogled v psihološko doživljanje in odzivanje ljudi ter njihovo spoprijemanje s spremembami med epidemijo COVID-19, pa tudi podlago za oblikovanje predlogov in smernic za ravnanje v času epidemij.

Znanstvena monografija je namenjena psihologinjam in psihologom, strokovnjakinjam in strokovnjakom sorodnih ved ter vsem, ki jih zanimajo psihološki vidiki epidemij nalezljivih bolezni. Knjiga je zanimiva tudi za širšo strokovno javnost, saj ponuja vpogled v delovanje posameznikov med epidemijo in razlago različnih vidikov njihovega doživljanja epidemije.

## Zahvale

K nastanku knjige je prispevalo več ljudi, brez katerih knjiga ne bi mogla iziti. Najprej se želiva zahvaliti kolegom in kolegicam, ki so pozorno prebrali posamezna poglavja ter s svojimi predlogi za izboljšave in dopolnitve pomembno prispevali h kakovosti vsebine: dr. Andreji Avsec, dr. Katarini Babnik, dr. Urški Fekonja, dr. Tini Kavčič, dr. Robertu Mastenu, dr. Tini Pirc, dr. Anji Podlessek, dr. Tanji Šraj Lebar, dr. Gaji Zager Kocjan in dr. Gregorju Žvelcu. Dr. Ljubici Marjanovič Umek se zahvaljujeva za vse predloge in sugestije pri nastajanju knjige.

Zahvaljujeva se dr. Marku Poliču in dr. Maši Černelič Bizjak za recenziji, Damirju Milinoviću za jezikovni pregled besedila in Denisu Hacinu za jezikovni pregled angleških povzetkov.

Poleg tega se želiva zahvaliti vodstvu Oddelka za psihologijo, dr. Matiji Svetini in dr. Evi Boštjančič za podporo pri izdaji knjige ter Znanstveni založbi Filozofske fakultete v Ljubljani za strokovne nasvete in knjižno izdajo.

Na koncu pa zahvalo zaslužijo tudi vsi sodelujoči v raziskavah, katerih ugotovitve so predstavljene v tej knjigi.

Žan Lep in Kaja Hacin Beyazoglu,  
urednika



# Družba v času epidemije





Družba v času epidemije

## **Sto ur po prvem primeru okužbe s COVID-19 v Sloveniji: zaupanje in zaznana verodostojnost virov informacij ter čustveni odzivi**

Kaja Hacin Beyazoglu, Katarina Babnik in Žan Lep

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [kaja.hacin@ff.uni-lj.si](mailto:kaja.hacin@ff.uni-lj.si)

- Kot najbolj verodostojne so bile ocenjene informacije, ki so jih dajali znanstveniki in zdravniki; sledijo predstavniki NIJZ in ZZS.
- NIJZ so ljudje zaznavali bližje politiki kot drugim strokovnjakom s področja zdravja.
- Udeleženci, ki so informacije strokovnjakov (zdravnikov, znanstvenikov in predstavnikov ZZS) zaznali kot bolj verodostojne, so bili manj zaskrbljeni in jih je bilo manj strah okužbe, možnosti za omejitve širjenja bolezni pa so se jim zdele večje.
- Pomembno je, da so v komuniciranje z javnostjo med epidemijo vključeni strokovnjaki s področij, relevantnih za obvladovanje epidemije in odzivov splošne populacije nanjo.

## **Povzetek**

V raziskavi smo preučevali zaupanje in zaznano verodostojnost različnih virov informacij ter različne vidike zaznav in čustvenih odzivov ljudi v dneh po prvem uradno potrjenem primeru COVID-19 v Sloveniji. V raziskavi je sodelovalo 1718 oseb. Zbiranje podatkov smo začeli 48 ur po prvem uradno potrjenem primeru, potekalo pa je s spletno anketo. Rezultati so pokazali, da ljudje najbolj zaupajo informacijam, prejetim od zdravnikov in znanstvenikov, in jih ocenjujejo kot najbolj verodostojne, medtem ko sta bila zaupanje politiki in verodostojnost informacij, ki jih dajejo politiki, ocenjena razmeroma nizko. Zaupanje virom informacij in zaznana verodostojnost informacij o COVID-19 sta se povezovala z zaznavami in čustvenimi odzivi sodelujočih v raziskavi. Oblikovani so nekateri predlogi za komunikacijo z javnostjo v času epidemij.

**Ključne besede:** verodostojnost informacij, zaupanje virom informacij, čustveni odzivi, zaskrbljenost in strah pred okužbo, prvi primer COVID-19

## **Uvod**

Četrtega marca 2020 je bil v Sloveniji uradno dokumentiran prvi primer COVID-19. Sledila je prva večja epidemija v Sloveniji v zgodovini samostojne države. Ljudje so se soočili z novo in nepoznano izredno situacijo, da bi lahko sledili uradnim ukrepom in smernicam za preprečevanje širitve COVID-19, pa so morali prilagoditi način življenja.

Ugotovitve tujih raziskav (npr. Cheng in Cheung, 2005; Leung idr., 2003), ki so bile izvedene med epidemijama SARS-a in H1N1 (»prašičje gripe«), kažejo, da epidemije nalezljivih bolezni povzročajo stres ne le zaradi strahu pred okužbo, temveč tudi zaradi nujnosti hitre spremembe ustaljenih vedenjskih vzorcev v vsakdanjem življenju. Celotna situacija je lahko za posameznike čustveno zelo obremenjujoča; strah, zaskrbljenost in anksioznost pa narastejo hitro po začetku epidemije (Cheng in Cheung, 2005; Wang idr., 2020).

Pretekle raziskave (npr. Etingen idr., 2013; Sandman, 2009; Xiao idr., 2015) kažejo, da imajo ključno vlogo pri obvladovanju negativnih čustev ter upoštevanju

---

uradnih navodil in smernic mediji, oziroma natančneje, značilnosti informacij in virov informacij, ki jih ljudje spremljajo. Senzacionalistično poročanje o dogajanju lahko pri ljudeh povečuje anksioznost (Van den Bulck in Custers, 2009). Informacije, ki jih ljudje zaznavajo kot verodostojne, in viri informacij, ki jim zaupajo, pa imajo pozitivne učinke na njihovo samozaščitno vedenje ter lahko zmanjšujejo zaskrbljenost ljudi (Cheung in Tse, 2008; Etingen idr., 2013). Pri tem naj bi ljudje med epidemijo najbolj zaupali informacijam, ki jih dajejo strokovnjaki (tj. zdravniki, znanstveniki), manj pa zaupajo predstavnikom politike (npr. King idr., 2018; Teasdale in Yardley, 2011). Raziskava, izvedena v času epidemije H1N1 v Švici (Bangerter idr., 2012), je pokazala, da je bilo ob začetku epidemije zaupanje ljudi v politiko na nizki ravni, med epidemijo pa se je še manjšalo.

Pri upoštevanju vloge informacij pri čustvenih odzivih in vedenju, povezanih z zdravjem, ni pomembno le splošno zaupanje ljudi različnim virom informacij, temveč tudi zaznana verodostojnost informacij, ki jih ljudje prejemajo. Različni avtorji sicer predpostavljajo, da med zaupanjem virom informacij in zaznano verodostojnostjo informacij obstaja pomembna povezava, vendar odnos med njima opredeljujejo različno (npr. Ebert, 2009; Sbaffi in Rowley, 2017). V pričujočo raziskavo smo zato vključili oba konstrukta, in sicer splošno zaupanje posameznim institucijam in medijem ter zaznano verodostojnost informacij o COVID-19, ki so jih ljudje prejemali od teh institucij in medijev.

13

Namen raziskave je bil preučiti zaznave in čustvene odzive ljudi na prvi ugotovljeni primer COVID-19 v Sloveniji. Z raziskavo smo želeli pridobiti vpogled v to, kakšen je odnos Slovencev do različnih virov informacij in kako se ti povezujejo z zaznavami in čustvenimi odzivi na specifično situacijo. Pri tem nas je zanimal predvsem prvi odziv ljudi na pojav nalezljive bolezni, saj je ključen za nadaljnji potek epidemije v družbi (Jones in Salathé, 2009). Ker je nadaljnji potek epidemije pod vplivom kompleksnih interakcij med epidemiološkim okoljem ter kognitivnimi, čustvenimi in vedenjskimi odzivi ljudi (Raud idr., 2019), je raziskava potekala v razmeroma kratkem obdobju; zbiranje smo začeli 48 ur po prvem uradno dokumentiranem primeru COVID-19 in ga zaključili po dveh dneh, pred prvimi uradnimi vladnimi ukrepi.

## Metoda

V prečni študiji je sodelovalo 1718 oseb (81,7 % žensk), starih med 18 in 81 let ( $M = 37,95$ ,  $SD = 13,76$ ), iz vseh statističnih regij Republike Slovenije.

Udeleženci so bili nekoliko višje izobraženi in mlajši v primerjavi s populacijo Slovenije (SURS, 2020a, b).

Zbiranje podatkov se je začelo v 48 urah po prvem potrjenem primeru COVID-19 v Sloveniji in je trajalo dva dni. Potekalo je prek spletne ankete. V raziskavi smo ocenjevali zaznave in čustvene odzive udeležencev v povezavi z epidemijo COVID-19, njihovo zaupanje različnim virom informacij in verodostojnost, ki jim jo pripisujejo.

Za ocenjevanje različnih vidikov zaznav in čustvenih odzivov smo uporabili pet postavk, pri katerih so udeleženci na šeststopenjski lestvici ocenili stopnjo zaskrbljenosti in strahu pred okužbo, zaznano resnost bolezni, zaznano možnost omejitve širjenja in pogostost razmišljanja o bolezni pred prvim primerom COVID-19 v Sloveniji in po njem. Ker je šlo za prečno študijo, so udeleženci odgovore za čas pred prvim primerom COVID-19 podali retrospektivno. Primer vprašanja za stopnjo zaskrbljenosti se je glasil: *Kako zaskrbljeni ste (bili) glede novega koronavirusa: a) pred pojavom v Sloveniji; b) danes?* Nanj so udeleženci odgovarjali na lestvici od 1 – *sploh nisem (bil) zaskrbljen* do 6 – *zelo sem (bil) zaskrbljen*.

14

Pri ocenjevanju splošnega zaupanja v različne vire informacij so udeleženci na petstopenjski lestvici ocenili, koliko zaupajo različnim poklicem in institucijam v splošnem (ocena 1 je pomenila *sploh ne zaupam*, ocena 5 pa *povsem zaupam*). Vključeni so bili: politika, Ministrstvo za zdravje (MZ), Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), zdravstveni sistem v celoti, osebni zdravniki, znanstveniki, tradicionalni mediji (televizija, radio, časopisi) in družbena omrežja. Podobno so udeleženci na petstopenjski lestvici ocenili verodostojnost informacij o COVID-19 (ocena 1 je pomenila *sploh ne verodostojne*, ocena 5 pa *povsem verodostojne*), kadar jih po medijih posredujejo predstavniki različnih poklicev in institucij. Pri tem smo vključili predstavnike poklicev in institucij, ki so se takrat tudi dejansko pojavljali v medijih: predstavnike MZ, predstavnike NIJZ, predstavnike zdravniške zbornice (ZZS), zdravnike (npr. kot gost v informativni oddaji), znanstvenike in novinarje (npr. voditelj informativne oddaje, poročevalec s terena).

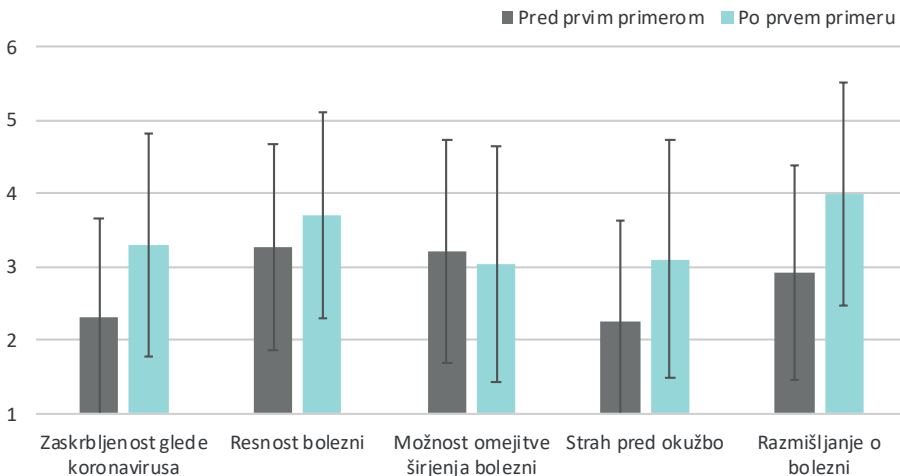
## Rezultati z razpravo

Prvo raziskovalno vprašanje se je nanašalo na zaznave in čustvene odzive na prvi dokumentirani primer COVID-19 v Sloveniji. Rezultati so pokazali, da so bili udeleženci relativno nezaskrbljeni ( $M = 2,31$ ,  $SD = 1,36$ ), prav tako so poročali

---

o nizki stopnji strahu pred okužbo ( $M = 2,27$ ,  $SD = 1,37$ ) pred prvim potrjenim primerom (glej sliko 1). Iz slike 1 je tudi razvidno, da so se zaznave in čustveni odzivi udeležencev spremenili že v nekaj dneh po prvem uradno potrjenem primeru. Udeleženci so bili po prvem primeru COVID-19 bolj zaskrbljeni glede virusa, bolj jih je bilo strah okužbe, več časa so razmišljali o bolezni, resnost bolezni so ocenjevali kot večjo, možnost omejitve širjenja bolezni pa kot manjšo. Navedeno se sklada s predhodnimi raziskavami (npr. Cheng in Cheung, 2005; Wang idr., 2020), ki so ugotovile, da negativna čustva narastejo izredno hitro po začetku epidemije, samo stopnjevanje dogajanja pa še nadalje vpliva na čustveno doživljanje situacije. Do konca zbiranja podatkov je bilo v Sloveniji dokumentiranih 16 primerov COVID-19, naslednji dan pa so sledili prvi uradni ukrepi – sestel se je Svet za nacionalno varnost, dve univerzi sta prekinili študijski proces itd.

Analiza odgovorov udeležencev na vprašanje, koliko v splošnem zaupajo različnim virom informacij, je pokazala, da ljudje najbolj zaupajo znanstvenikom in osebnim zdravnikom, sledita pa NIJZ in zdravstveni sistem kot celota (glej sliko 2). Najmanj ljudje zaupajo politikom, in to manj kot družbenim omrežjem. Podobno so pokazali tudi odgovori udeležencev, ki so se navezovali na zaznano verodostojnost informacij, ki jih prek medijev o COVID-19 prejema iz različnih virov (glej sliko 3). Kot najbolj verodostojne so udeleženci ocenili informacije, ki so jim jih dajali znanstveniki in zdravniki. Sledijo predstavniki NIJZ in predstavniki ZZS. Verodostojnost informacij, ki so jih ljudje prejeli od predstavnikov MZ, pa je bila ocenjena razmeroma nizko. Manjšo verodostojnost



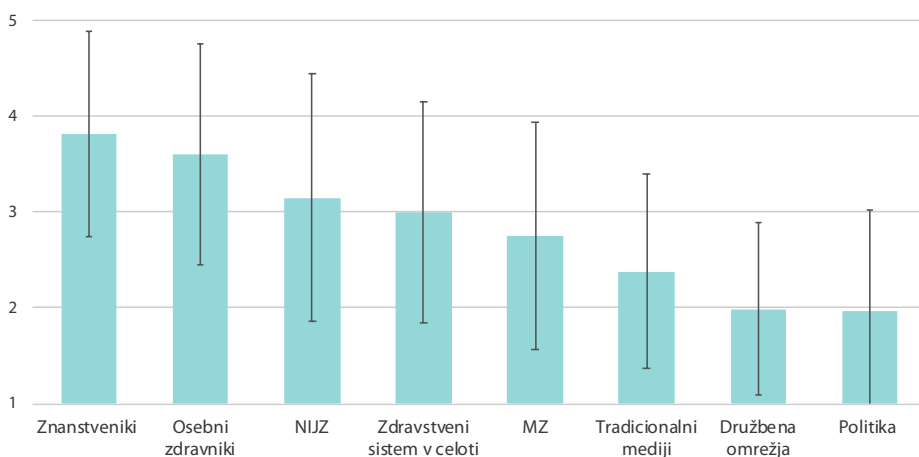
Slika 1. Primerjave zaznav in čustvenih odzivov ljudi pred prvim potrjenim primerom COVID-19 v Sloveniji in po njem.

informacij so udeleženci ocenili le še pri novinarjih. Rezultati naše raziskave se tako skladajo z rezultati predhodnih raziskav, ki so ugotovile, da med epidemijami ljudje najbolj zaupajo zdravnikom (King idr., 2018), zaupanje politikom pa je razmeroma majhno (npr. Bangerter idr., 2012; Teasdale in Yardley, 2011).

V naslednjem koraku nas je zanimalo, ali lahko splošno zaupanje ljudi različnim institucijam in medijem ter zaznano verodostojnost informacij, ki jih dajejo različni predstavniki, pojasnimo z zaznanimi skupnimi latentnimi pomeni, ki jih udeleženci pripisujejo različnim virom informacij. Da bi preučili, kako ljudje subjektivno razvrščajo različne vire informacij (oz. zaznavajo podobnost med njimi), smo izvedli eksploratorno faktorsko analizo (EFA) s polovico udeležencev in dobljene rezultate potrdili z izvedbo konfirmatorne faktorske analize (CFA) na drugi polovici podatkov.

Za zaupanje ljudi različnim medijem in institucijam so rezultati EFA nakazali trifaktorsko rešitev, ki je pojasnila 59 % variabilnosti podatkov. Trije nakazani faktorji, ki združujejo medije in institucije, ki jih ljudje podobno zaznavajo, so: javne institucije (politika, MZ in NIJZ), strokovnjaki (zdravniki, zdravstveni sistem kot celota in znanstveniki) ter mediji (tradicionalni mediji in družbena omrežja). Ustreznost delitve je podprla tudi CFA (MLR;  $\chi^2(16) = 88,96, p < 0,001$ , CFI = 0,97, TLI = 0,95, RMSEA = 0,08 (95% CI = 0,06–0,10), SRMR = 0,04).

Pri preučevanju verodostojnosti informacij pa je EFA pokazala dva faktorja, ki sta pojasnila 66 % variabilnosti podatkov, in sicer: strokovnjaki (zdravniki, znanstveniki in predstavniki ZZS) ter uradniki in drugi poklici (predstavniki MZ,

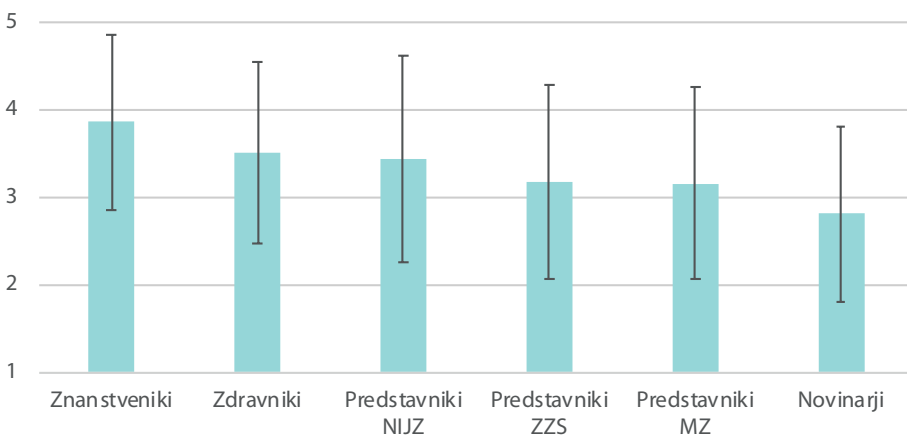


Slika 2. Povprečne ocene in standardni odklon splošnega zaupanja v različne vire informacij.



predstavniki NIJZ in novinarji). Tudi tu je CFA podprla ustreznost nakazanega modela oziroma delitve (MLR;  $\chi^2(7) = 40,54$ ,  $p < 0,001$ , CFI = 0,98, TLI = 0,96, RMSEA = 0,09 (95% CI = 0,07–0,12), SRMR = 0,04).

Rezultati faktorjskih analiz tako kažejo, da udeleženci z vidika zaupanja različnim virom informacij zaznavajo strokovnjake kot ločene od javnih institucij in medijev. Podobno zaznavajo različne predstavnike, ki jim posredujejo informacije, povezane z epidemijo COVID-19. Pri presojanju verodostojnosti informacij, ki so jih dajali predstavniki različnih ustanov, so namreč rezultati pokazali dve skupini: strokovnjake in uradnike (in druge poklice, npr. novinarje). Pri tem so bili v skupino strokovnjakov razvrščeni zdravniki, znanstveniki in predstavniki ZZS. V skupino uradnikov pa so bili razvrščeni predstavniki MZ in predstavniki NIJZ ter novinarji. Navedeno bi lahko bilo problematično predvsem z vidika položaja NIJZ, saj ga ljudje glede na naše rezultate zaznavajo bližje politiki kot drugim strokovnjakom s področja zdravja (npr. zdravnikom, znanstvenikom). Zaposleni na NIJZ so v večini strokovnjaki s svojih področij, pretežno ravno s področij, povezanih z javnim zdravjem, tudi s področja epidemiologije. Hkrati pa udeleženci raziskave predstavnikov NIJZ ne zaznavajo podobno kot drugih strokovnjakov z zdravjem povezanih strok, NIJZ pa zaznavajo kot ustanovo z značilnostmi, ki so bolj podobne značilnostim politične kakor strokovne institucije. V primerjavi s politiko so sicer udeleženci splošno zaupanje v NIJZ in verodostojnost informacij, ki so jih dajali predstavniki NIJZ, ocenili višje. Vseeno pa bi se lahko zaznave ljudi, ki postavljajo NIJZ bližje politiki kot strokovnjakom s področja zdravja, odražale v odločitvah in vedenju ljudi – na primer, koliko bodo upoštevali priporočila, ki jih posreduje NIJZ. E. Teasdale



Slika 3. Povprečne ocene in standardni odklon zaznane verodostojnosti informacij, povezanih s COVID-19 in prejetih iz različnih virov.

in L. Yardley (2011) sta namreč ugotovili, da so bili ljudje med epidemijo H1N1 skeptični do priporočil politike ter so pogosto izražali dvome o njihovi primernosti in učinkovitosti. Poudarjanje strokovne vloge NIJZ pri oblikovanju priporočil in izpostavljanje zaposlenih kot strokovnjakov na različnih področjih, povezanih z zdravjem, bi tako lahko pripomoglo k ustreznemu preoblikovanju zaznav ljudi.

Poleg tega nas je zanimalo, kako se splošno zaupanje v vire informacij in ocenjena verodostojnost prejetih informacij povezuje z zaznavami in čustvenimi odzivi ljudi, povezanimi z epidemijo COVID-19. Rezultati kažejo, da prihaja do pomembnih, vendar nizkih povezav med splošnim zaupanjem in verodostojnostjo informacij ter zaznavami in čustvenimi odzivi ljudi (glej tabelo 1).

Splošno zaupanje tako javnim institucijam (politiki, MZ in NIJZ) kakor strokovnjakom (zdravnikom, zdravstvenemu sistemu kot celoti in znanstvenikom) je bilo povezano z nižjo zaskrbljenostjo nad situacijo in z nižjim strahom pred okužbo. Hkrati so udeleženci, ki so bolj zaupali javnim institucijam in strokovnjakom, višje ocenjevali možnost omejitve širjenja COVID-19. Nasprotno se je večje zaupanje medijem (tradicionalnim medijem in družbenim omrežjem) povezovalo z intenzivnejšo zaskrbljenostjo, strahom pred okužbo, ocena resnosti bolezni je bila višja, hkrati pa so ljudje, ki so bolj zaupali medijem, tudi več razmišljali o sami bolezni. Navedeno bi lahko deloma pojasnili z naravo informacij, ki so jih ljudje dobivali iz različnih virov ob začetku epidemije COVID-19 v Sloveniji. Predstavniki javnih institucij in zdravstvene stroke so se v svoji komunikaciji osredotočili predvsem na ukrepe in načine omejevanja širitve, zaupanje v te vire informacij pa bi tako lahko vodilo v nižjo zaskrbljenost in višjo oceno možnosti omejevanja širjenja bolezni. Tudi predhodne raziskave namreč kažejo, da se na primer večje zaupanje zdravnikom povezuje z nižjima strahom in anksioznostjo (Cheung in Tse, 2008). Medtem pa so mediji že od januarja 2020 z vse večjo intenzivnostjo in pogostostjo poročali o situaciji, povezani s pandemijo po svetu, v obdobju pred našim zbiranjem podatkov pa je bilo veliko medijskega poročanja namenjenega situaciji v Italiji in njeni resnosti. Ljudje, ki bolj zaupajo medijem, bi zaradi intenzivnega poročanja tako lahko bili bolj zaskrbljeni in bi jih bilo bolj strah okužbe ter bi v splošnem pogosteje razmišljali o bolezni (Van den Bulck in Custers, 2009).

Podobno kažejo rezultati o zaznani verodostojnosti informacij o COVID-19, ki so jih udeleženci prejeli iz različnih virov informacij. Tisti, ki so informacije, prejete od strokovnjakov (zdravnikov, znanstvenikov in predstavnikov ZZS), zaznali kot bolj verodostojne, so bili manj zaskrbljeni in jih je bilo manj strah okužbe, možnost za omejitve širjenja bolezni pa se jim je zdela večja. Zaznana

---

Tabela 1. Povezanosti med zaznavami in čustvenimi odzivi udeležencev s splošnim zaupanjem različnim virom informacij in zaznana verodostojnostjo prejetih informacij.

	Zaupanje virom informacij			Verodostojnost informacij	
	Javne institucije	Strok.	Mediji	Strok.	Uradniki
1. Zaskrbljenost	-0,14*	-0,09*	0,22*	-0,09*	-0,03
2. Resnost bolezni	-0,11*	-0,03	0,24*	-0,04	-0,01
3. Možnost omejitve	0,17*	0,13*	0,05	0,12*	0,15*
4. Strah pred okužbo	-0,14*	-0,10*	0,20*	-0,11*	-0,05
5. Razmišljanje o bolezni	-0,08*	-0,03	0,21*	0,01	0,04

Opomba. Strok. – strokovnjaki. \* $p < 0,01$

verodostojnost informacij, ki so jih dajali drugi uradniki in govorci (predstavniki MZ, predstavniki NIJZ in novinarji), se je sicer povezovala z višje ocenjenimi možnostmi omejitve širjenja bolezni, vendar so bile povezave z zaskrbljenostjo udeležencev in njihovim strahom pred okužbo nižje ter statistično nepomembne. Kot je razvidno iz tabele 1, je bila moč povezav med zaupanjem in zaznana verodostojnostjo informacij ter zaznavami in čustvenimi odzivi udeležencev majhna, kar nakazuje, da so na odzive ljudi na epidemijo sovplivali različni drugi dejavniki.

## Sklepi

Pretiran strah lahko vodi v zmanjšano mobilizacijo ljudi, ki je med epidemijami pomembna, saj morajo ljudje slediti ukrepom in priporočilom za omejitev širjenja bolezni (Sherlaw in Raude, 2013). Glede na rezultate naše raziskave je pomembno, da so v komuniciranje z javnostjo med epidemijo vključeni strokovnjaki s področja zdravstva (ki so kot taki tudi predstavljeni splošni javnosti), saj so informacije, ki jih dajejo, zaznane kot najbolj verodostojne, hkrati pa se povezujejo z nižjo zaskrbljenostjo in strahom pred okužbo. Podoben učinek ima sicer tudi splošno zaupanje v javne institucije, vendar je treba poudariti, da je zaupanje predstavnikom politike, ki so se na podlagi zaznav udeležencev razvrstili v faktor javnih institucij, podobno kot v drugih raziskavah (npr. Bangeter idr., 2012; King idr., 2018) razmeroma nizko. Raziskava potrjuje pomen zaznane verodostojnosti informacij in splošnega zaupanja v vire informacij in institucije. Ustvarjanje tega zaupanja pa je dolgotrajen proces in se ne zgradi zgolj v specifični situaciji, kot je epidemija COVID-19. Z vidika učinkovite

komunikacije z javnostjo je pomembno zagotavljanje in vzdrževanje visoke ravni zaupanja splošne javnosti v institucije ter zagotavljanje zaznavanja teh kot strokovnih teles.

Ena od pomanjkljivosti naše raziskave bi lahko bila pristranskost vzorca. V raziskavi je sodelovalo razmeroma veliko ljudi, ki pa so bili nekoliko mlajši in višje izobraženi kot populacija Slovenije (SURS, 2020a, b). Ker so bili podatki zbrani s spletno anketo, bi to lahko pomenilo, da nam v vzorec ni uspelo zajeti starostnikov, ti pa so bili z vidika okužbe ena najbolj ogroženih skupin. Poleg tega je treba rezultate razumeti v okviru takratnih okoliščin. Od našega zbiranja podatkov se je v Sloveniji zamenjala celotna vlada in vodilni v nekaterih ključnih institucijah; ocena splošnega zaupanja ljudi do teh institucij in zaznana verodostojnost informacij, ki jih od teh institucij prejemo, bi zato lahko bili danes drugačni. Kot ugotavljajo Sibley idr. (2020), pa na spremembo v stopnji zaupanja do relevantnih institucij lahko vplivajo tudi nadaljnji potek epidemije, sprejeti družbeni ukrepi in stil komuniciranja relevantnih institucij s splošno populacijo.

## Reference

20

- Bangerter, A., Krings, F., Mouton, A., Gilles, I., Green, E. G. T. in Clemence, A. (2012). Longitudinal investigation of public trust in institutions relative to the 2009 H1N1 pandemic in Switzerland. *PLoS ONE*, 7(11), članek e49806. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049806>
- Cheng, C. in Cheung, M. W. L. (2005). Psychological responses to outbreak of severe acute respiratory syndrome: a prospective, multiple time-point study. *Journal of Personality*, 73(1), 261–285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00310.x>
- Cheung, C. K. in Tse, J. W. (2008). Institutional trust as a determinant of anxiety during the SARS crisis in Hong Kong. *Social Work in Public Health*, 23(5), 41–54. <https://doi.org/10.1080/19371910802053224>
- Ebert, T. A. E. (2009). Facets of trust in relationships – A literature synthesis of highly ranked trust articles. *Journal of Business Market Management*, 3(1), 65–84. <https://doi.org/10.1007/s12087-008-0034-9>
- Etingen, B., LaVela, S. L., Miskevics, S. in Goldstein, B. (2013). Health information during the H1N1 influenza pandemic: did the amount received influence infection prevention behaviors? *Journal of Community Health*, 38(3), 443–450. <https://doi.org/10.1007/s10900-012-9647-8>
- Jones, J. H. in Salathé, M. (2009). Early assessment of anxiety and behavioral response to novel swine-origin influenza A(H1N1). *PLoS ONE*, 4(12), članek e8032. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0008032>
-

- King, C. L., Chow, M. Y., Wiley, K. E. in Leask, J. (2018). Much ado about flu: a mixed methods study of parental perceptions, trust and information seeking in a pandemic. *Influenza and Other Respiratory Viruses*, 12(4), 514–521. <https://doi.org/10.1111/irv.12547>
- Leung, G. M., Lam, T. H., Ho, L. M., Ho, S. Y, Chan, B. H. Y, Wong, I. O. L. in Hedley, A. J. (2003). The impact of community, psychological responses on outbreak control for severe acute respiratory syndrome in Hong Kong. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57(11), 857–863. <https://doi.org/10.1136/jech.57.11.857>
- Raude, J., MColl, K., Flamand, C. in Apostolidis, T. (2019). Understanding health behaviour changes in response to outbreaks: findings from a longitudinal study of a large epidemic of mosquito-borne disease. *Social Science & Medicine*, 230, 184–193. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.04.009>
- Sandman, P. M. (2009). Pandemics: good hygiene is not enough. *Nature*, 459, 322–323. <https://doi.org/10.1038/459322a>
- Sbaffi, L. in Rowley, J. (2017). Trust and credibility in web-based health information: a review and agenda for future research. *Journal of Medical Internet Research*, 19(6), članek e218. <https://doi.org/10.2196/jmir.7579>
- Sherlaw, W. in Raude, J. (2013). Why the French did not choose to panic: a dynamic analysis of the public response to the influenza pandemic. *Sociology of Health & Illness*, 35(2), 332–344. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2012.01525.x>
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H. J., Milojević, P., Bulbulia, J., Osborne, D., Milfont, T. L., Houkamau, C. A., Duck, I. M., Vickers-Jones, R. in Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618–630. <https://doi.org/10.1037/amp0000662>
- SURS (2020a). Prebivalstvo, staro 15 ali več let, po statusu aktivnosti, spolu in izobrazbi, statistične regije, Slovenija, letno (ID tabele: 05G3012). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno s [https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10\\_Dem\\_soc/10\\_Dem\\_soc\\_\\_05\\_prebivalstvo\\_\\_20\\_soc\\_ekon\\_preb\\_\\_03\\_05G30\\_aktivnost/05G3012S.px/](https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10_Dem_soc/10_Dem_soc__05_prebivalstvo__20_soc_ekon_preb__03_05G30_aktivnost/05G3012S.px/)
- SURS (2020b). Prebivalstvo - izbrani kazalniki, kohezijski regiji, Slovenija, polletno (ID tabele: 05C1006). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno s [https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10\\_Dem\\_soc/10\\_Dem\\_soc\\_\\_05\\_prebivalstvo\\_\\_10\\_stevilo\\_preb\\_\\_05\\_05C10\\_prebivalstvo\\_kohez/05C1006S.px/](https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10_Dem_soc/10_Dem_soc__05_prebivalstvo__10_stevilo_preb__05_05C10_prebivalstvo_kohez/05C1006S.px/)
- Teasdale, E. in Yardley, L. (2011). Understanding responses to government health recommendations: public perceptions of government advice for managing the H1N1 (swine flu) influenza pandemic. *Patient Education and Counseling*, 85(3), 413–418. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2010.12.026>

- Van den Bulck, J. in Custers, K. (2009). Television exposure is related to fear of avian flu, an ecological study across 23 member states of the European Union. *European Journal of Public Health*, 19(4), 370–374. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckp061>
- Wang, H., Xia, Q., Xiong, Z., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y. in Li, Z. (2020). The psychological distress and coping styles in the early stages of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *PloS ONE*, 15(5), članek e0233410. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233410>
- Xiao, Y., Tang, S., in Wu, J. (2015). Media impact switching surface during an infectious disease outbreak. *Scientific Reports*, 5, članek 7838. <https://doi.org/10.1038/srep0783807838>

---

## Abstract

22 The aim of the study was to examine the trust and perceived credibility of different sources of information, as well as different aspects of perceptions and emotional responses after the first case of COVID-19 was confirmed in Slovenia. The study involved 1,718 participants. Data were collected with an online questionnaire within 48 hours after the first confirmed case of COVID-19. The results showed that information received from scientists and medical professionals is perceived as the most credible, and that people tend to trust these representatives the most. The trust placed by participants in politics and the credibility of information it provided was relatively low. We found a correlation between trust and perceived credibility of the information about COVID-19 and the participants' perceptions and emotional responses to the situation. In line with this, we have proposed some recommendations for communication with the general public in times of epidemics.

**Keywords:** credibility of information, trust in informational sources, emotional responses, concern and fear of contracting the disease, first case of COVID-19

---

Družba v času epidemije

# Od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji: stresorji, stres in blagostanje

Tina Kavčič<sup>1</sup>, Andreja Avsec<sup>2</sup> in Gaja Zager Kocjan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani

<sup>2</sup>Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [tina.kavcic@zf.uni-lj.si](mailto:tina.kavcic@zf.uni-lj.si)

- Od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji je stres pri odraslih upadal, subjektivno blagostanje pa nekoliko naraščalo.
- Ljudje so bili bolj pod stresom zaradi mogoče okužbe s koronavirusom svojih bližnjih kot okužbe sebe.
- Na začetku je stres povzročala predvsem mogoča okužba s koronavirusom, kmalu pa so prevladale skrbi glede dolgoročnih posledic, spremenjenih okoliščin in službe.
- Odrasli se z zahtevnimi in novimi okoliščinami spoprijemajo in nanje prilagajajo večinoma učinkovito.
- Ukrepi, ki spremljajo izbruh COVID-19, morajo obravnavati ne le zdravstvene, ampak tudi psihološke, socialne in ekonomske vidike.

## **Povzetek**

Virusne epidemije dokazano vplivajo na duševno zdravje ljudi. V vzdolžni študiji smo spremljali subjektivno blagostanje, zaznan stres in stresnost različnih vidikov življenja, povezanih z epidemijo, od začetka do konca uradno razglašene epidemije COVID-19 v Sloveniji. V prvem tednu epidemije je sodelovalo 2571 odraslih (74 % žensk), starih od 18 do 82 let; ob vseh naslednjih štirih merjenjih v naslednjih treh mesecih pa 142 oseb. Rezultati kažejo, da so se ljudje uspešno prilagodili na spremenjene razmere, saj je s časom raziskave prišlo do upada doživljanega stresa in porasta blagostanja. Stres zaradi možnosti okužbe z novim koronavirusom udeležencev ali njihovih bližnjih je od začetka epidemije ves čas upadal. S trajanjem epidemije so bolj kot okužba stres ljudem povzročale dolgoročne posledice epidemije, spremenjene življenjske okoliščine in skrbi v zvezi s službo.

**Ključne besede:** COVID-19, stresorji, stres, subjektivno blagostanje, vzdolžna študija

## **Uvod**

Pandemija COVID-19 prinaša ljudem po vsem svetu raznolike strahove in skrbi, dodatne izzive pa povzročajo ukrepi, povezani z omejevanjem širjenja koronavirusa. Stresorji, ki spremljajo pandemijo in preventivne ukrepe, so povezani z izpostavljenostjo novicam v zvezi z okužbo s koronavirusom, negotovostjo glede trajanja omejitev, zahtevami po fizičnem distanciranju in spremembami v vsakodnevnih rutinah (Park idr., 2020; van Bavel idr., 2020). Rezultati raziskav, izvedenih v različnih državah med trenutno pandemijo (npr. Brailovskaia in Margraf, 2020; Cao idr., 2020; Casagrande idr., 2020; Odriozola-González idr., 2020; Petzold idr., 2020), kažejo na upad blagostanja ljudi ter porast zaznanega stresa, depresivnosti in anksioznosti. Večina omenjenih študij je presečnih, vzdolžne raziskave, ki bi spremljale spremembe v psihičnem delovanju posameznikov s trajanjem epidemije in z njo povezanih omejitev v življenju ljudi, pa so za zdaj redke. Da bi dopolnili ugotovitve predhodnih raziskav, smo v pričujoči študiji želeli spremljati zaznano moč z epidemijo povezanih stresorjev ter splošno raven stresa in subjektivnega blagostanja odraslih od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji.

---



Spoznanja raziskav s področja odzivanja ljudi na pomembne življenjske dogodke kažejo, da večina ljudi ob doživljanju stresnih situacij in celo travm kljub začetnemu (razmeroma kratkotrajnemu) porastu stresa in psiholoških simptomov ohrani sposobnost učinkovitega psihološkega delovanja (Bonanno, 2005). Tudi rezultati prvih vzdolžnih raziskav psihološkega delovanja ljudi med pandemijo COVID-19 niso povsem dosledni, saj nekatere kažejo na upad blagostanja (Zacher in Rudolph, 2020) ter porast pojavnosti težav v duševnem zdravju med trajanjem preventivnih ukrepov (Chandola idr., 2020), druge pa na upad psiholoških simptomov v času z epidemijo povezanih preventivnih ukrepov (Fancourt idr., 2020; Vulić-Prtorić idr., 2020).

Na podlagi rezultatov zgornjih študij smo pričakovali, da se bodo ljudje v povprečju učinkovito prilagodili na spremenjene okoliščine, kar se bo odražalo v upadu splošnega doživetega stresa in porastu subjektivnega blagostanja s trajanjem ukrepov, zlasti pa po razglasitvi konca uradne epidemije. Dodatno smo želeli preučiti tudi zaznani intenzivnost raznolikih, z epidemijo povezanih stresorjev in spreminjanje te intenzivnosti od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji. Pričakovali smo, da bodo različni stresorji imeli različno intenzivnost ob posameznih časovnih točkah med epidemijo in po njej, saj so se tako epidemiološka slika kakor ukrepi spreminjali. S trajanjem epidemije smo pričakovali spremembe v zaznani intenzivnosti stresorjev, natančnejših hipotez pa zaradi pomanjkanja predhodnih sorodnih študij nismo oblikovali.

## Metoda

### Udeleženci in postopek

Zbiranje podatkov je potekalo prek spletne strani 1ka.si. K sodelovanju v raziskavi smo po družbenih medijih povabili odrasle, starejše od 18 let. Pred izpolnjevanjem so s klikom dali informirano soglasje.

Ob prvem merjenju, ki je potekalo v prvem tednu po uradni razglasitvi epidemije COVID-19 v Sloveniji, je v raziskavi sodelovalo 2571 odraslih, starih od 18 do 82 let ( $M = 36,4$ ,  $SD = 13,1$  leta). Med njimi je bilo 26 % moških in 74 % žensk; 32 % jih je imelo osnovnošolsko ali srednješolsko izobrazbo, 68 % pa končano vsaj višjo šolo. Drugo merjenje je potekalo čez en teden, tretje po nadaljnjih dveh tednih, ko je v Sloveniji začela veljati omejitev gibanja na občine, četrto merjenje en mesec pozneje, zadnje, peto merjenje pa se še en mesec pozneje, ko je bila epidemija COVID-19 v Sloveniji uradno končana in so se ukrepi začeli

rahljati. V pričujočem prispevku predstavljamo analizo rezultatov vzdolžnega vzorca. Pri vseh petih merjenjih je sodelovalo 142 oseb (20 % moških), starih od 18 do 70 let ( $M = 39,8$ ,  $SD = 13,1$  leta), 23 % jih je imelo osnovnošolsko ali srednješolsko izobrazbo in 77 % višjo. Analiza osipa je pokazala, da so bili udeleženci s popolnimi podatki za vseh pet merjenj v primerjavi s tistimi, ki so prej prekinili sodelovanje, nekoliko starejši ( $t_{(2684)} = -3,06$ ;  $p < 0,01$ ), poleg tega jih je več imelo višjo izobrazbo ( $\chi^2_{(1)} = 5,77$ ;  $p < 0,05$ ), niso pa se značilno razlikovali po spolu ali začetnih ocenah stresa in blagostanja.

## **Pripomočki**

Udeleženci raziskave so poročali o svojem spolu, starosti in doseženi izobrazbi. Intenzivnost z epidemijo COVID-19 povezanih stresorjev v zadnjem tednu so udeleženci ocenjevali na lestvici od 0 – *sloh nič* do 10 – *izjemno*. Ob prvem merjenju so ocenili subjektivno intenzivnost dveh stresorjev: (mogoče) lastne okužbe s COVID-19 in (mogoče) okužbe bližnjih s COVID-19. Ob vseh naslednjih merjenjih smo dodali še devet stresorjev: trenutne spremenjene življenjske okoliščine zaradi epidemije, mogoče dolgoročne posledice zaradi epidemije, splošno zdravstveno stanje osebe ali njenih bližnjih, šola/študij, služba, finance, konflikti v medosebnih odnosih, pomanjkanje medosebnih odnosov ter preživljanje prostega časa, ob tretjem in četrtem merjenju pa še stresor omejitve gibanja na občino.

26

*Lestvica subjektivnega stresa* (PSS; Cohen in Williamson, 1988) je namenjena samoocenjevanju stresnosti življenja posameznika. Vsebuje deset trditev, ki jih udeleženci ocenijo na petstopenjski lestvici od 0 – *nikoli* do 4 – *zelo pogosto*. Lestvica kaže dobre psihometrične značilnosti (Lee, 2012). V pričujoči študiji so udeleženci vsakokrat ocenili subjektivno raven stresa, ki so jo doživljali v zadnjem tednu, koeficienti alfa prek merjenj pa so znašali od 0,89 do 0,92.

Kratka oblika *Kontinuuma duševnega zdravja* (MHC-SF; Keyes, 2009) meri raven subjektivnega blagostanja. Vključuje 14 trditev, ki jih udeleženci ocenijo na šeststopenjski lestvici od 0 – *nikoli* do 5 – *vsak dan*. Postavke se združujejo v tri lestvice, ki odražajo tri vidike subjektivnega blagostanja, tj. čustveno, psihološko in socialno blagostanje. Vprašalnik ima ustrezne psihometrične značilnosti (Lamers idr., 2011). V tej raziskavi so udeleženci ocenjevali svoje subjektivno blagostanje za zadnji teden. Koeficienti alfa so znašali od 0,82 do 0,89.

## Rezultati z razpravo

### Spremembe v moči posameznih stresorjev, povezanih z epidemijo COVID-19

V tabeli 1 predstavljamo opisno statistiko za subjektivno zaznano intenzivnost stresorjev ob petih merjenjih. Statistično značilnost sprememb v zaznani intenzivnosti posameznih stresorjev od začetka do konca uradne epidemije in razlik v zaznani intenzivnosti posameznih stresorjev smo preverili z analizo variance za ponovljene meritve.

Rezultati kažejo precejšnje razlike v povprečnih ocenah posameznih stresorjev ob vsakem merjenju, zaznana intenzivnost večine stresorjev pa je od začetka do konca večinoma upadala, izrazito zlasti po ukinitvi preventivnih ukrepov (slika 1). Ob vseh merjenjih so udeleženci v povprečju nižje ocenili stresnost možnosti lastne okužbe z novim koronavirusom kot pa stresnost okužbe svojih bližnjih. Ta stresorja (zlasti okužba bližnjih) sta bila na začetku epidemije ocenjena za razmeroma intenzivna, s trajanjem epidemije pa sta izgubljala moč in po ukinitvi ukrepov postala dejansko najšibkejša vira stresa. Opažen izrazit upad skrbi glede okužbe s COVID-19 je skladen z izboljšanjem epidemiološke slike v Sloveniji in učinkovitostjo ukrepov, hkrati pa lahko odraža prilagoditev ljudi na novo situacijo. Po drugi strani bi opazna nezaskrbljenost glede okužbe s koronavirusom po koncu epidemije lahko vodila do porasta neupoštevanja preostalih preventivnih ukrepov.

27

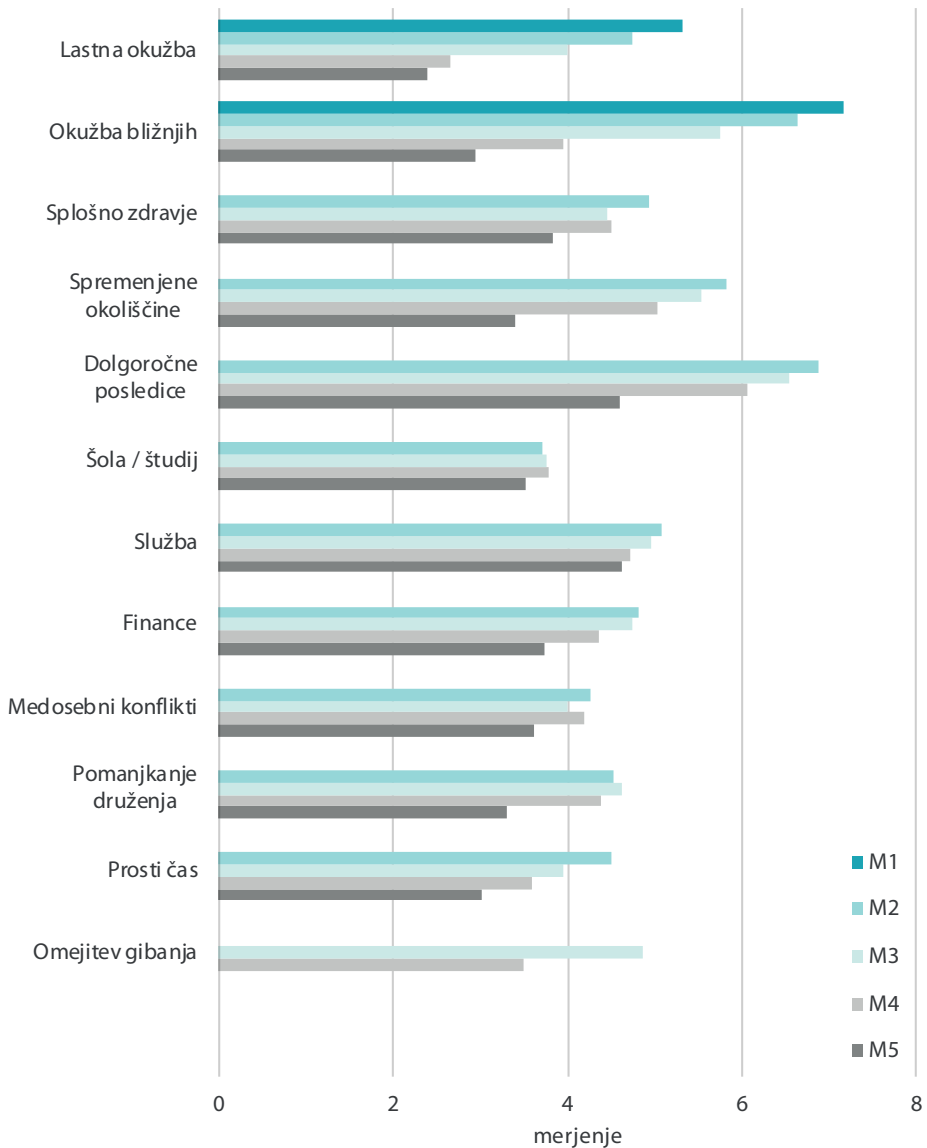
Med trajanjem epidemije so pri udeležencih največ stresa povzročale dolgoročne posledice epidemije, vendar je intenzivnost tega stresorja po ukinitvi preventivnih ukrepov precej upadla. Razmeroma intenziven stresor so bile med uradno epidemijo tudi spremenjene okoliščine, po razglasitvi konca epidemije pa je njegova moč pričakovano precej upadla. Podobno je nemška študija pokazala, da ljudi med epidemijo bolj obremenjujejo omejitve v vsakodnevem življenju kot pa strahovi pred trenutno situacijo (Brailovskaia in Margraf, 2020). Skrbi v zvezi s službo so ostajale razmeroma nespremenjene ter proti koncu in po koncu epidemije postale eden najmočnejših stresorjev. Intenzivnost stresorjev, povezanih s socialnimi odnosi, je bila v času uveljavljenih preventivnih ukrepov precej stabilna; povprečne vrednosti so bile blizu sredine ocenjevalne lestvice. V primerjavi z drugimi stresorji so bili tako pomanjkanje socialnih odnosov in konflikti v medosebnih odnosih razmeroma šibka stresorja, pozneje, ko so nekateri drugi stresorji izgubljali intenzivnost, pa sta prihajala nekoliko bolj v ospredje.

Tabela 1. Zaznana moč stresorjev od začetka do konca uradne epidemije COVID-19

	Opisna statistika					Spremembe v času	
	M1	M2	M3	M4	M5	F (df)	$\eta^2$
Lastna okužba	5,31 (2,54)	4,73 (2,57)	3,99 (2,27)	2,65 (1,89)	2,39 (1,86)	68,97*** (4, 564)	0,33
Okužba bližnjih	7,15 (2,49)	6,64 (2,79)	5,75 (2,80)	3,96 (2,56)	2,94 (2,22)	128,19*** (4, 564)	0,48
Splošno zdravje	/	4,94 (2,83)	4,45 (2,70)	4,49 (2,82)	3,82 (2,67)	8,54*** (3, 423)	0,06
Spremenjene okoliščine	/	5,82 (2,57)	5,54 (2,63)	5,02 (2,87)	3,40 (2,42)	43,84*** (3, 423)	0,24
Dolgoročne posledice	/	6,88 (2,70)	6,55 (2,47)	6,06 (2,82)	4,59 (2,59)	46,80*** (3, 423)	0,25
Šola/ študij	/	3,70 (3,16)	3,75 (3,24)	3,79 (3,20)	3,51 (3,33)	0,89 (3, 423)	0,01
Služba	/	5,08 (3,14)	4,96 (3,04)	4,71 (2,99)	4,61 (2,96)	1,80 (3, 423)	0,01
Finance	/	4,80 (3,06)	4,73 (2,99)	4,36 (3,02)	3,73 (2,70)	12,43*** (3, 423)	0,08
Medosebni konflikti	/	4,27 (2,84)	3,99 (2,62)	4,20 (2,94)	3,62 (2,48)	3,26* (3, 423)	0,02
Pomanjkanje družjenja	/	4,53 (2,96)	4,62 (3,06)	4,39 (2,99)	3,30 (2,54)	12,86*** (3, 423)	0,08
Prosti čas	/	4,49 (2,90)	3,94 (2,93)	3,58 (2,93)	3,01 (2,46)	12,06*** (3, 423)	0,08
Omejitve gibanja	/	/	4,85 (3,39)	3,49 (3,07)	/	19,46*** (1, 141)	0,12
<b>Razlike med stresorji</b>							
F	1460,18***	75,60***	48,82***	31,91***	27,08***		
(df)	(1, 2570)	(10, 4240)	(11, 4807)	(11, 4807)	(10, 4240)		
$\eta^2$	0,36	0,15	0,10	0,10	0,09		

Opomba. V stolpcih od M1 do M5 so predstavljene aritmetične sredine z mogočim razponom od 0 do 10 ter standardne deviacije (v oklepajih) ocen intenzivnosti stresorjev od prvega (M1) do petega merjenja (M5). / = ni bilo merjeno.

\*  $p < 0,05$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .



*Slika 1.* Povprečna ocena intenzivnosti stresorjev od začetka (M1) do konca epidemije COVID-19 (M5) v Sloveniji. Merjenje 1 je potekalo prvi teden po razglasitvi epidemije, merjenje 2 drugi teden, merjenje 3 en mesec in merjenje 4 dva meseca po začetku epidemije, merjenje 5 pa po razglasitvi konca epidemije.

Ti rezultati kažejo, da ljudem povzroča stres ne le možnost okužbe z novim koronavirusom, ampak so zanje zlasti dolgoročno pravzaprav precej bolj stresni ukrepi, povezani s preprečevanjem širjenja virusa. Časovni upad zaznane intenzivnosti večine stresorjev lahko kaže na učinkovito prilagajanje posameznikov. Uspešno prilagajanje na epidemijo in spremljajoče ukrepe bi med drugim lahko vključevalo oblikovanje učinkovitih strategij spoprijemanja z okoliščinami (npr. vzdrževanje dnevne rutine, pozitivna reinterpretacija situacij; Shanahan idr., 2020) ter novih načinov vzdrževanja socialnih odnosov in ohranjanja telesne aktivnosti, ki sta se izkazali za pomembna dejavnika blagostanja med epidemijo COVID-19 (Elmer idr., 2020; Maugeri idr., 2020).

### **Spremembe v psihičnem delovanju ljudi med epidemijo COVID-19**

V pričujoči študiji smo merili raven splošnega stresa in tri vidike subjektivnega blagostanja, tj. čustveno, psihološko in socialno blagostanje. Rezultati analize variance za ponovljene meritve (tabela 2) kažejo značilne majhne do zmerno velike spremembe v povprečni ravni splošnega stresa ter čustvenega in socialnega blagostanja (glejte tudi sliko 2).

30

Rezultati kažejo, da je povprečna ocena splošnega stresa pri sodelujočih odraslih v prvem mesecu epidemije precej upadla, v drugem mesecu nekoliko narasla, nato pa po koncu razglasitve uradne epidemije izrazito upadla. Čustveno blagostanje, ki odraža zadovoljstvo z življenjem in prevladovanje pozitivnega čustvovanja nad negativnim, je bilo najnižje v prvih tednih epidemije, po enem mesecu je bistveno naraslo, do ponovnega očitnega porasta pa je prišlo po začetku rahljanja preventivnih ukrepov. Podobno je raven socialnega blagostanja, ki odraža posameznikovo oceno lastnega mesta v širši družbi in razvoja družbe, s časom nekoliko naraščala, razen vmesnega upada proti koncu uradne epidemije (merjenje 4, ko je že en mesec veljala omejitev gibanja na občine). Raven psihološkega blagostanja je ostajala dosledna v času, kar pomeni, da se povprečna ocena smiselnosti lastnega življenja, tesnih medosebnih odnosov, avtonomije in osebne rasti s trajanjem epidemije ni bistveno spremenila.

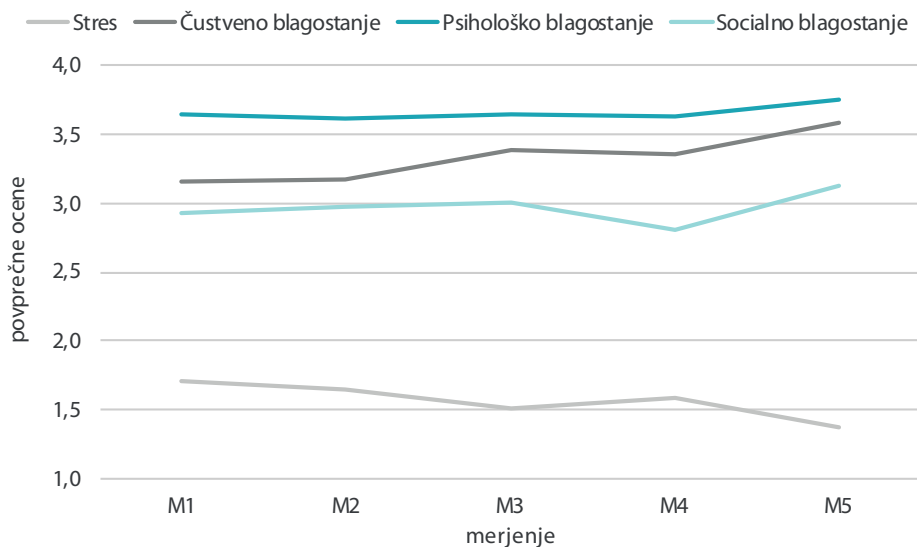
Pričujoča študija je spremljala stres in blagostanje istih udeležencev skozi tri mesece. Pokazala je, da se psihološko delovanje ljudi s trajanjem epidemije ni poslabšalo, ampak se je v nekaterih vidikih celo izboljšalo, kar kaže na proces učinkovitega prilagajanja. Čeprav so se ljudje srečevali s povsem novimi in ogrožajočimi okoliščinami, so se nanje uspešno prilagajali ter posledično doživljali vse manj distresa, hkrati pa vse več zadovoljstva in pozitivnega

---

Tabela 2. Stres in blagostanje od začetka do konca uradne epidemije COVID-19

	Opisna statistika					Spremembe v času	
	M1	M2	M3	M4	M5	$F$ ( $df$ )	$\eta^2$
Stres	1,71 (0,65)	1,65 (0,65)	1,51 (0,67)	1,59 (0,74)	1,37 (0,71)	13,48*** (4, 564)	0,09
Čustveno blagostanje	3,16 (1,09)	3,18 (1,17)	3,38 (1,13)	3,36 (1,09)	3,58 (1,07)	9,65*** (4, 564)	0,06
Psihološko blagostanje	3,65 (0,94)	3,62 (0,98)	3,64 (0,95)	3,63 (1,00)	3,76 (0,97)	2,03 (4, 564)	0,01
Socialno blagostanje	2,93 (0,98)	2,97 (0,99)	3,00 (0,89)	2,81 (0,96)	3,12 (1,04)	5,42** (4, 564)	0,04

*Opomba.* V stolpcih od M1 do M5 so predstavljene aritmetične sredine in standardne deviacije (v oklepajih) mer psihološkega delovanja od prvega (M1) do petega merjenja (M5). Mogoč razpon za ocene stresa je bil od 0 do 4, za mere blagostanja pa od 0 do 5. \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .



*Slika 2.* Povprečne ocene stresa (mogoč razpon od 0 do 4) ter čustvenega, psihološkega in psihološkega blagostanja (mogoč razpon od 0 do 5) od začetka do konca epidemije COVID-19 v Sloveniji. Merjenje 1 je potekalo prvi teden po razglasitvi epidemije, merjenje 2 drugi teden, merjenje 3 en mesec in merjenje 4 dva meseca po začetku epidemije, merjenje 5 pa po razglasitvi konca epidemije.

čustvovanja. Te spremembe so skladne s prožnim vzorcem odzivanja, ki ga velik del odraslih kaže tudi v drugih težavnih situacijah, na primer ob izgubi življenjskega partnerja (Bonanno, Moskowitz idr., 2005). Rezultati naše študije so skladni z ugotovitvami novozelandske raziskave, ki ni odkrila razlik v zadovoljstvu z življenjem pred nastopom epidemije in po njem (Sibley idr., 2020), ter hrvaške raziskave, ki kaže na upad psiholoških simptomov pri študentih (Vulić-Prtorić idr., 2020). Nasprotno je nemška študija ugotovila upad čustvenega blagostanja v času preventivnih ukrepov (Zacher in Rudolph, 2020). Razlike med rezultati študij verjetno lahko pripišemo razlikam v sodelujočih državah, značilnostih udeležencev raziskav in natančnih trenutkov merjenja, saj so se epidemiološka slika in preventivni ukrepi precej razlikovali med državami in spreminjali s časom.

## Sklepi

V pričujoči študiji smo ugotovili, da je slovenskim odraslim na začetku epidemije COVID-19 največ stresa povzročala možnost okužbe s koronavirusom njih samih in še bolj njihovih bližnjih. Ker rezultati kažejo večjo skrb glede okužbe bližnjih kot sebe, bi bilo smiselno, da priporočila poudarjajo pomen upoštevanja ukrepov zaradi zaščite drugih (Zacher in Rudolph, 2020). S trajanjem epidemije in preventivnih ukrepov je intenzivnost teh dveh stresorjev izrazito upadla, precej bolj stresni pa so postali drugi vidiki epidemije, zlasti spremenjene okoliščine in dolgoročne posledice. Dobljene ugotovitve so vsekakor izredno pomembne za odločevalce, saj kažejo, da bi ukrepi morali obravnavati ne le zdravstvene, ampak tudi ekonomske, socialne in psihološke vidike epidemije. Ker novi koronavirus ostaja v populaciji, bi bilo zanimivo še naprej spremljati, kaj v zvezi s spreminjajočimi se ukrepi ljudem povzroča največ stresa. Kljub nezanemarljivi intenzivnosti različnih z epidemijo povezanih stresorjev se zdi, da so se odrasli na spremenjene okoliščine dokaj hitro in učinkovito prilagajali. Tako je prišlo do postopnega upada splošne ravni stresa ter porasta čustvenega in socialnega blagostanja, psihološko blagostanje pa je ostajalo razmeroma nespremenjeno.

32

## Zahvale

Raziskavo je v okviru raziskovalnih programov št. P5-0110 in P5-0062 sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna. Avtorice se za pomoč pri zbiranju podatkov zahvaljujemo Slavku Jeriču z RTV Slovenija in asist. Žanu Lepu z Oddelka za psihologijo FF UL ter seveda vsem udeležencem, ki so vztrajali pri sodelovanju v naši raziskavi.

---



## Reference

- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135–138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bonanno, G. A., Moskowitz, J. T., Papa, A. In Folkman, S. (2005). Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents, and bereaved gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 827–843. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.827>
- Brailovskaia, J. in Margraf, J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.06.002>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. in Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, članek 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R. in Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 75, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Chandola, T., Kumari, M., Booker, C. L. in Benzeval, M. J. (2020). *The mental health impact of COVID-19 and pandemic related stressors among adults in the UK*. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2020.07.05.20146738>
- Cohen, S. in Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. V S. Spacapan in S. Oskamp (ur.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (str. 31–67). Sage.
- 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), članek e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Fancourt, D., Steptoe, A. in Bu, F. (2020). *Trajectories of depression and anxiety during enforced isolation due to COVID-19: Longitudinal analyses of 59,318 adults in the UK with and without diagnosed mental illness*. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2020.06.03.20120923>
- Keyes, C. L. M. (2009). *Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF)*. Pridobljeno s <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/>.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. in Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99–110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>

- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6, 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M. in Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during COVID-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J. in de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, članek 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M. in Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC Guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007%2Fs11606-020-05898-9>
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J. in Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, članek e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D. in Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 1–10. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H. J., Milojević, P., Bulbulija, J., Osborne, D., Milfont, T. L., Houkamau, C. A., Duck, I. M., Vickers-Jones, R. in Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618–630. <http://doi.org/10.1037/amp0000662>
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., Kitayama, S. ... in Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Vulić-Prtorić, A., Selak, M. B. in Sturnela, P. (2020). *The psychological distress in students during the COVID-19 crisis: An 8-wave longitudinal study*. PsyArXiv Preprints. <https://doi.org/10.31234/osf.io/vtfxg>
- Wang, Y., Xu, B., Zhao, G., Cao, R., He, X. in Fu, S. (2011). Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009

H1N1 epidemic? *General Hospital Psychiatry*, 33(1), 75–77. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2010.11.001>

Zacher, H. in Rudolph, C. W. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. Predhodna spletna objava. <http://doi.org/10.1037/amp0000702>

---

## Abstract

There is abundant evidence that virus outbreaks affect individuals' mental health. This longitudinal study followed subjective well-being, perceived stress, and severity of various epidemic-related stressors, from the beginning to the end of the officially declared COVID-19 epidemic in Slovenia. During the first week of the epidemic, participants included 2,571 adults (74% female), aged from 18 to 82 years, while 142 continued their participation throughout the next four waves of the study, which took place in the following three months. The findings suggest that people successfully adapted to the changed circumstances, as overall stress levels decreased and well-being increased. The participants' stress over possible infection of either themselves or their loved ones continually decreased from the beginning of the epidemic. With the duration of the epidemic, people stressed more about its long-term consequences, changed life circumstances, and their jobs, than they did about the possibility of infection.

**Keywords:** COVID-19, stressors, stress, subjective well-being, longitudinal study



Družba v času epidemije

# HomoPostpandemicus: vedenjski in čustveni odzivi na pandemijo COVID-19 po koncu prvega vala v Srbiji

Žan Lep<sup>1</sup>, Kaja Damjanović<sup>2</sup>, Sandra Ilić<sup>2</sup>, Predrag Teovanović<sup>3</sup> in  
Kaja Hacin Beyazoglu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

<sup>2</sup>Laboratorij za eksperimentalno psihologijo, Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Beogradu, Srbija

<sup>3</sup>Fakulteta za specialno pedagogiko in rehabilitacijo, Univerza v Beogradu, Srbija

**Kontakt:** [zan.lep@ff.uni-lj.si](mailto:zan.lep@ff.uni-lj.si)

- Študija obravnava še neraziskano obdobje po koncu prvega vala epidemije.
- Negativne zaznave in čustveni odzivi posameznikov so ob drugem valu spet porasli, toda nekoliko pozneje in manj intenzivno.
- Udeleženci še naprej poročajo o razmeroma pogostem zaščitnem vedenju, vendar to s časom upada.
- Sproščanje ukrepov je za nekatere tudi obremenjujoče.

## **Povzetek**

Pandemija ne več tako novega virusa SARS-CoV-2 je dolgotrajen proces, povezan z dinamičnimi spremembami v družbi in pri posameznikih. V Srbiji od 8. marca, ko so potrdili prvi primer okužbe, izvajamo prečno serijsko raziskavo o različnih psiholoških vidikih pandemije, v kateri je sodelovalo že več kot 10.500 ljudi. V prispevku smo se osredotočili predvsem na čustvene in vedenjske odzive po koncu prvega vala in ukinitvi izrednih razmer. Negativne zaznave in čustveni odzivi so v času drugega vala spet porasli, vendar nekoliko manj kot med prvim valom. Udeleženci so kljub siceršnjemu sproščanju ukrepov poročali tudi o relativno nespremenjenem zaščitnem vedenju. Rezultati raziskave kažejo na splošnejše vzorce prilagoditvenega vedenja (npr. prilagajanje na stresne dogodke), ki bi lahko bili koristni tudi pri naraščanju števila okužb v Sloveniji.

**Ključne besede:** COVID-19, negativno čustvovanje, zaščitno vedenje, izredni ukrepi, drugi val okužb

## **Uvod**

Pandemija ne več tako novega virusa SARS-CoV-2 je dolgotrajen proces, povezan z dinamičnimi spremembami v družbi in pri posameznikih. Raziskave iz obdobja preteklih epidemij (npr. Cheng in Cheung, 2005) in trenutne pandemije (npr. Kavčič idr., 2020; Wang idr., 2020) kažejo, da je epidemija stresen dogodek, ne le zaradi skrbi ali strahu pred okužbo, ampak tudi zato, ker od ljudi zahteva prilagajanje na nove okoliščine (Leung in Leung, 2005). Ljudje tako že ob pojavu prvih primerov v državi poročajo o hitrih spremembah v čustvovanju in vedenju (npr. pogostejše spremljanje novic, samozaščitno vedenje, priprava na morebitno izolacijo; Lep idr., 2020).

Vendar epidemija ni kratkotrajen dogodek, za katerega bi veljali splošni načini odzivanja. Strokovnjaki z različnih področij tako epidemije zaradi njihove dolgotrajnosti delijo v različne faze (npr. Svetovna zdravstvena organizacija govori o fazah pričakovanja, zaznave, truda za omejitev širjenja, spopadanja in končni fazi izkoreninjanja bolezni; WHO, 2018). Poleg medicinskih delitev smo v predhodni študiji, izvedeni v Srbiji med prvim valom epidemije COVID-19,

---

začrtali tudi tri psihološke faze. Prva je akutna faza (oz. faza šoka in alarmiranja), za katero so značilni hitri porasti negativnih zaznav in čustvenih odzivov, pogostosti iskanja informacij, hitro pridobivanje znanja o bolezni in ukrepih za njeno omejitev ter spremembe v vedenju. Sledita faza prilagajanja, ko se ljudje privajajo na novo stanje, občutja pa se ustalijo, in faza umirjanja, v kateri ljudje poročajo o upadanju strahu, pa tudi zaščitnega vedenja (Lep idr., 2020). Ker število okužb v številnih državah spet narašča (t. i. drugi val) ali vztraja, nas je zanimalo, kakšni so čustveni in vedenjski odzivi ljudi po koncu prvega vala in ukinitvi izrednih razmer v določeni državi ter ali so vzorci odzivanja v tem obdobju podobni vzorcem v času prvega vala.

Poleg tega nas je zanimalo, ali ljudje razumejo razloge za sproščanje uradnih ukrepov za zajezitev bolezni in ali se jim zdi sproščanje ustrezno. Ker uradne ukrepe, namenjene omejevanju širjenja okužbe, sprejemajo politiki in ker posledično vplivajo na stanje gospodarstva, se zdravstveni, politični in ekonomski motivi pri njihovem sprejemanju prepletajo, zaradi včasih nasprotujočih si učinkov pa razumevanje vseh vidikov morda ni enako (npr. odpiranje gospodarstva lahko poslabša zdravstveno situacijo). Ker skrb zaradi gospodarskih posledic epidemije kot pomembno poudarja več raziskav (npr. *Lep in Zupančič* v tej knjigi; Bareket-Bojmel idr., 2020; Kleinberg, idr., 2020; Mertens idr., 2020), smo pričakovali, da bodo udeleženci najbolje razumeli ekonomske, manj pa politične in medicinske razloge, zlasti če širjenje bolezni še ni ustavljeno.

## Metoda

### Udeleženci in postopek

Zbiranje podatkov smo začeli dan po prvem potrjenem primeru v Srbiji (8. marca 2020) in ga neprekinjeno izvajali do konca avgusta 2020. Podatke v prečni serijski študiji smo zbirali s spletnim vprašalnikom, pripravljenim z orodjem 1ka.si, povezavo do vprašalnika pa primarno delili z oglaševanjem na družbenem omrežju Facebook. Skupaj je v raziskavi sodelovalo 10.787 oseb, v prispevku pa se bomo osredotočili na čas po ukinitvi izrednih razmer v Srbiji 7. maja 2020 (v grafičnih in tabelaričnih prikazih za lažjo primerjavo prikazujemo celotno obdobje od začetka epidemije). Od tega datuma je v raziskavi sodelovalo 2108 prebivalcev Srbije (83 % žensk), starih med 18 in 88 let ( $M = 44,58$ ,  $SD = 13,95$ ). Nekaj več kot tretjina (38 %) je zaključila osnovno ali srednjo šolo, 34 % visoko, po 14 % pa višjo šolo ali podiplomski študij. V tednu pred sodelovanjem v študiji je 7 % imelo simptome COVID-19, večina (67 %) pa je osebno poznala nekoga, ki se je okužil.

## **Pripomočki**

Udeleženci so odgovarjali na demografska vprašanja (spol, starost, izobrazba), poročali so o morebitnih simptomih COVID-19 v preteklem tednu in o tem, ali poznajo koga, ki je (bil) okužen. Dalje so pri petstopenjski ocenjevalni lestvici (1 – *sploh se ne strinjam*, 5 – *povsem se strinjam*) poročali, koliko se počutijo preplavljene z novicami o koronavirusu in ali jih te novice dolgočasijo, ter ocenili svoje razumevanje ekonomskih, političnih in medicinskih razlogov za sproščanje ukrepov, namenjenih zaježitvi bolezni. Ocenili so tudi, v kolikšni meri menijo, da so ukrepi sproščeni prehitro, in ali se bojijo posledic omenjenega sproščanja. Pri sedemstopenjski lestvici so ocenili, kako verjetno bi se cepili, če bi bilo cepivo na voljo na dan odgovaranja.

Poleg tega so udeleženci odgovarjali na širok nabor vprašanj o čustvenih in vedenjskih odzivih na epidemijo, za ta prispevek pa smo se osredotočili na zaznave in čustvene odzive ter (samo)zaščitno vedenje, ki smo ga ocenili z dvema lestvicama: dejansko samozaščitno vedenje (DSZV) in hipotetično zaščitno vedenje (HZV). Zaznave in čustvene odzive na epidemijo smo preverjali s štiriimi postavkami pri šeststopenjski lestvici, ki so se nanašale na ocenjeno zaskrbljenost, strah, resnost in pogostost razmišljanja o COVID-19. Lestvico DSZV je sestavljalo deset postavk (npr. *pogosteje si umivam roke, izogibam se bližnjih stikov z ljudmi*), ki so se nanašale na samozaščitna vedenja, opisana na spletnih straneh Svetovne zdravstvene organizacije in Nacionalnega inštituta za javno zdravje v Sloveniji, ter vedenja, ki so bila v javnosti pogosta pred začetkom epidemije (npr. kupovanje zaloga hrane). Udeleženci so ocenili, ali trditev zanje velja, delno velja ali ne velja. Lestvica HZV pa je zajemala tri postavke, pri katerih so udeleženci ocenili, kako verjetno bi, če bi pri sebi opazili simptome COVID-19, ravnali po priporočilih pristojnih organov (samoizolacija, izogibanje drugim, izostanek od dela; šeststopenjska ocenjevalna lestvica). Vse opisane postavke smo priredili iz predhodnih študij (Li idr., 2020; Lep idr., 2020), lestvice pa imajo ustrezne psihometrične lastnosti (za natančnejši opis sestavljanja vseh omenjenih pripomočkov glej Lep idr., 2020).

40

## **Rezultati z razpravo**

Najprej nas je v raziskavi zanimalo, kako se negativne zaznave in čustveni odzivi posameznikov na epidemijo ter njihovo (samo)zaščitno vedenje kažejo po zaključku izrednega stanja (oz. po koncu prvega vala epidemije) ter ali bodo spremembe ob vnovičnem porastu okužb primerljive s tistimi iz prvega vala. Na sliki 1 lahko opazimo, da so se zaznave in čustveni odzivi neposredno po

---



Tabela 1. Povprečne vrednosti in standardni odkloni (v oklepaju) merjenih konstruktov na tedenski ravni

Teden	N	Negativno čustvovanje	DSZV	HZV
1 (2.–8. 3.)	137	3,30 (1,12)	1,54 (0,44)	4,03 (1,15)
2 (9.–15. 3.)	1522	4,19 (1,34)	2,01 (0,52)	4,45 (0,86)
3 (16.–22. 3.)	1036	4,46 (1,24)	2,40 (0,38)	4,66 (0,67)
4 (23.–29. 3.)	1262	4,62 (1,26)	2,54 (0,33)	4,78 (0,54)
5 (30. 3.–5. 4.)	1006	4,15 (1,47)	2,51 (0,38)	4,68 (0,66)
6 (6.–12. 4.)	884	4,02 (1,51)	2,48 (0,40)	4,69 (0,68)
7 (13.–19. 4.)	915	4,01 (1,55)	2,49 (0,40)	4,67 (0,73)
8 (20.–26. 4.)	1025	3,38 (1,43)	2,34 (0,43)	4,54 (0,85)
9 (27. 4.–3. 5.)	628	3,42 (1,58)	2,34 (0,48)	4,54 (0,89)
10 (4.–10. 5.)	595	3,38 (1,61)	2,30 (0,49)	4,38 (1,02)
11 (11.–17. 5.)	152	3,43 (1,56)	2,36 (0,43)	4,53 (0,81)
12 (18.–24. 5.)	—	—	—	—
13 (25.–31. 5.)	—	—	—	—
14 (1.–7. 6.)	54	3,20 (1,63)	2,22 (0,52)	4,11 (1,23)
15 (8.–14. 6.)	159	3,77 (1,63)	2,28 (0,49)	4,43 (1,01)
16 (15.–21. 6.)	—	—	—	—
17 (22.–28. 6.)	80	3,93 (1,53)	2,21 (0,45)	4,36 (0,99)
18 (29. 6.–5. 7.)	644	4,30 (1,59)	2,32 (0,48)	4,40 (1,00)
19 (6.–12. 7.)	317	4,09 (1,69)	2,24 (0,51)	4,45 (0,92)
20 (13.–19. 7.)	—	—	—	—
21 (20.–26. 7.)	—	—	—	—
22 (27. 7.–2. 8.)	13	3,67 (1,91)	2,19 (0,35)	4,12 (1,17)
23 (3.–9. 8.)	137	3,70 (1,77)	2,13 (0,58)	4,33 (1,01)
24 (10.–16. 8.)	215	3,63 (1,75)	2,24 (0,54)	4,34 (1,11)

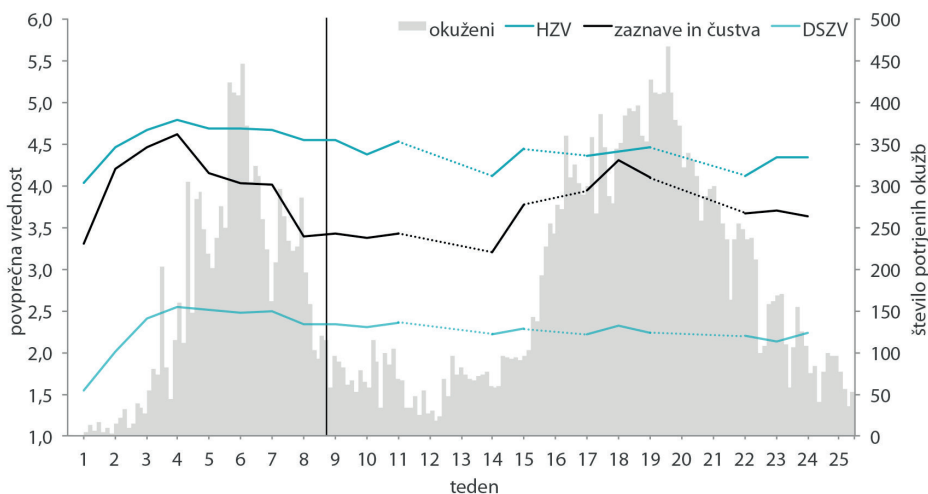
*Opomba.* Podatki za tedne z manj kot deset udeleženci niso prikazani. DSZV – dejansko samozaščitno vedenje; HZV – hipotetično zaščitno vedenje.

ukinitvi izrednih razmer ustalili na ravni z začetka epidemije, vendar so še presegali srednjo vrednost. Ob začetku drugega vala pa so negativni občutki spet porasli, toda takrat je do porasta v odnosu do števila okuženih prišlo nekoliko pozneje, porast pa je bil šibkejši kot pri prvem valu (glej tudi tabelo 1). Iz

rezultatov lahko morda sklepamo, da so se ljudje na celotno situacijo vsaj nekoliko prilagodili ali pa so zaradi dolgotrajnega intenzivnega čustvovanja občutki v drugo nekoliko blažji, čeprav udeleženci med drugim valom verjetnost okužbe ocenjujejo za večjo (slika 2). Na sliki 2 lahko prav tako vidimo, da je pri ljudeh občutek preplavljenosti z novicami o koronavirusu po ukinitvi izrednih razmer in koncu prvega vala sicer nekoliko upadel, vendar je med drugim valom presegel ocene iz prvega vala. Tudi ocene udeležencev o tem, da jih novice o koronavirusu dolgočasijo, so razen upada med obema valovoma razmeroma stabilne.

Na sliki 1 lahko prav tako opazimo, da je porast negativnih zaznav v obeh valovih trajal približno štiri tedne, nato pa je kljub še naraščajočemu številu dnevnih okužb sledil upad, kar bi lahko nakazovalo na omejene zmožnosti ljudi pri spoprijemanju z negativnimi zaznavami in čustvi. Predolga in preveč intenzivna izpostavljenost travmi in negativnim čustvom namreč lahko vodi k čustveni izčrpanosti in otopelosti (Litz in Gray, 2020; Peterson in Seligman, 1983). Hkrati pa je mogoče, da se jim je situacija po začetnem porastu okužb in negativnega čustvovanja pri vsakem od valov pozneje zdela vse bolj obvladljiva ter se je posledično zmanjšalo tudi negativno čustvovanje.

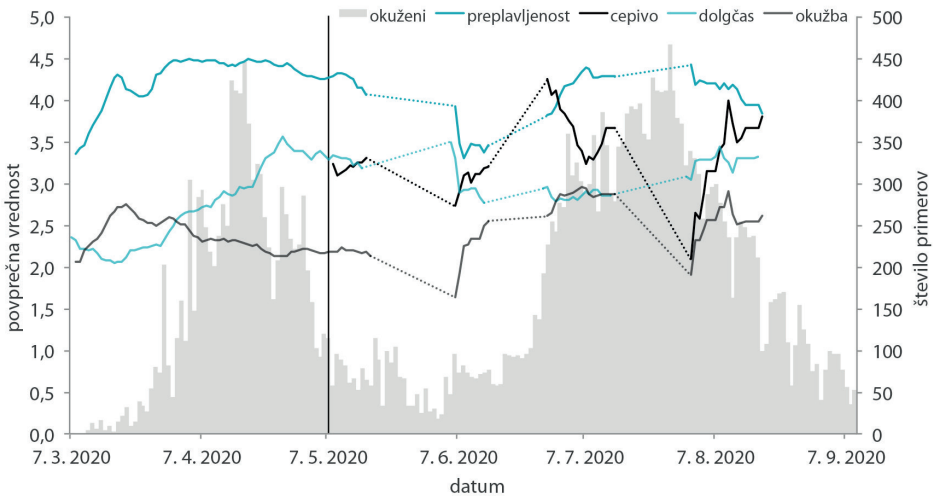
42



Slika 1. Prikaz dnevnega števila okuženih ter povprečnih tedenskih vrednosti negativnih zaznav in čustvenih odzivov, dejanskega (DSZV) in hipotetičnega zaščitnega vedenja (HZV) skozi čas. Prekinjeni deli označujejo manjkajoče podatke, navpična črta pa konec izrednega stanja. Povprečne vrednosti DSZV so lahko zavzele vrednosti med 1,0 in 3,0. Podatki o številu okuženih so pridobljeni s spletne strani Evropskega centra za preprečevanje in obvladovanje bolezni (ECDC, 2020).

Poleg tega negativne zaznave in čustvovanje tudi ob zmanjševanju števila okužb po drugem valu upadajo počasi. Sklepamo lahko torej, da ima epidemija daljnosežnejše posledice za psihološko blagostanje, ljudje pa so oziroma bodo vse bolj čustveno izčrpani, kar ima lahko negativne posledice na različna področja življenja.

Podobno so udeleženci tudi po koncu izrednega stanja poročali o razmeroma pogostem dejanskem samozaščitnem vedenju (DSZV). Zniževanje povprečnih ocen je mogoče opaziti šele ob začetku zmanjševanja števila okuženih po drugem valu epidemije. Mogoče je, da so se udeleženci na nekatere od ukrepov že prilagodili in so ti postali del njihovega vsakdana (npr. pogostejše umivanje rok); pričakujemo lahko torej, da se bodo tako vedli tudi v prihodnje. Čeprav neka teri od ukrepov za preprečevanje širjenja okužb še veljajo (npr. nošenje mask, karantena ob vstopu v tuje države, kar državljanom onemogoča potovanja v tujino), so bili drugi (npr. prepoved druženja) vsaj nekaj časa sproščeni, toda to, kot kaže, ni imelo posebnega vpliva na vedenje udeležencev.



Slika 2. Prikaz ocen o občutku preplavljenosti z informacijami o koronavirusu, občutenju dolgčasa ob spremljanju novic, verjetnosti okužbe in pripravljenosti za cepljenje, če bi bilo cepivo na voljo. Zaradi dnevnega nihanja števila udeležencev in kontrole vpliva nenadnih kontekstualnih sprememb so na sliki prikazana t. i. sedemdnevna drseča povprečja, ki poleg dneva merjenja vključujejo še šest predhodnih dni. Prekinjeni deli označujejo manjkajoče podatke, navpična črta pa konec izrednega stanja. Podatki o številu okuženih so pridobljeni s spletne strani Evropskega centra za preprečevanje in obvladovanje bolezni (ECDC, 2020).

Nekoliko drugače pa je s hipotetičnim zaščitnim vedenjem (HZV) – vedenje pri pojavu simptomov bolezni COVID-19. To je bilo sicer ves čas merjenja ocenjeno razmeroma visoko, vendar je mogoče skozi čas opaziti večji upad ocen. Pripravljenost na HZV tudi v času najvišjega dnevnega prirasta okuženih med drugim valom ni dosegla ravni ob koncu prvega vala, kar je lahko problematično z vidika možnosti omejitve širjenja bolezni. Prav tako je razpršenost ocen pri HZV precej večja kot pri DSZV, kar pomeni, da je pripravljenost pomembnega deleža udeležencev še precej manjša od prikazanega povprečja, predpostavljamo pa tudi, da nekateri posamezniki ob pojavu simptomov ne želijo stopiti v stik z zdravstvenim osebjem, saj bi to lahko zanje imelo negativne posledice (npr. karantena, izguba dohodka).

V nadaljevanju smo pregledali, kako se vse tri spremenljivke povezujejo s številom dnevno okuženih in umrlih. Ob dnevih, ko je bilo več okuženih, so ljudje poročali o nekoliko pogostejših negativnih zaznavah in čustvenih odzivih ( $r = 0,21, p = 0,04$ ), medtem ko večanje ali manjšanje števila okuženih ali umrlih ni bilo povezano z DSZV in HZV. So pa v obdobju po ukinitvi izrednih razmer tisti posamezniki, ki so poročali o bolj negativnih odzivih na epidemijo, poročali tudi o pogostejšem DSZV ( $r = 0,67, p < 0,001$ ) in nekoliko večji pripravljenosti na HZV ob znakih okužbe ( $r = 0,37, p < 0,001$ ). Prav tako so o večji pripravljenosti na HZV poročali tisti, ki so pri sebi v preteklem tednu opazili simptome COVID-19 ( $t_{(136,28)} = -2,55, p = 0,01$ ). Tisti posamezniki, ki so osebno poznali koga, ki se je okužil, pa so poročali o bolj negativnih odzivih in pogostejšem zaščitnem vedenju obeh vrst (odzivi:  $t_{(1240,2)} = 13,99, p < 0,001$ ; DSZV:  $t_{(1163)} = 9,68; p < 0,001$ ; HZV:  $t_{(1055,1)} = 6,24, p < 0,001$ ). Zdi se torej, da so zaznave, čustveni odzivi in zaščitno vedenje ljudi bolj povezani z njihovimi negativnimi izkušnjami kot pa z dejanskim epidemiološkim stanjem v državi; morda si na podlagi osebnih izkušenj ali izkušenj bližnjih lažje predstavljajo negativne posledice bolezni. V komunikaciji z javnostjo tako morda ni smiselno pretirano poudarjanje golega števila okuženih ali umrlih, temveč bi bilo smiselno več pozornosti nameniti konkretnjšim razlagam in obravnavati morebitna negativna čustva pri prebivalstvu.

Od 5. maja smo udeležence ( $N = 2019$ ) spraševali tudi po njihovih zaznavah opuščanja ukrepov, od 8. maja pa o njihovi pripravljenosti, da bi se cepili, če bi bilo cepivo na voljo ( $N = 1566$ ). Udeleženci so večinoma menili, da so bili ukrepi sproščeni (nekoliko) prehitro ( $M = 3,99, SD = 1,50$ ), in v skladu s pričakovanji poročali, da dobro razumejo ekonomske razloge za njihovo sproščanje ( $M = 3,89, SD = 1,34$ ). Podobno veliko je bilo tudi razumevanje političnih razlogov ( $M = 3,79, SD = 1,65$ ), manj pa se jim zdi, da razumejo zdravstvene ( $M = 2,34, SD = 1,45$ ). To je razumljivo, saj je število okuženih med drugim valom v Srbiji preseгло število okuženih med prvim, ukrepi pa so bili kljub temu

precej blažji. Najbrž je tudi zato razmeroma veliko udeležencev poročalo, da se bojijo negativnih posledic sproščanja ukrepov (58 % udeležencev se je močno ali povsem strinjalo s to trditvijo).

Udeleženci, ki se jim je zdelo sproščanje ukrepov prehitro, so poročali o bolj negativnih odzivih ( $r = 0,55$ ), in pogostejšem zaščitnem vedenju obeh vrst ( $r_{DSZV} = 0,47$ ,  $r_{HZV} = 0,35$ ). Še nekoliko močnejše so bile povezanosti med opazovanimi spremenljivkami in strahom pred poslabšanjem zdravstvene situacije ( $r_{odzivi} = 0,68$ ,  $r_{DSZV} = 0,58$ ,  $r_{HZV} = 0,37$ ; vsi  $p < 0,001$ ); tisti, ki jih je strah, da se bo situacija v prihodnje zaradi sproščanja ukrepov poslabšala, se sicer vedejo bolj (samo)zaščitno, toda ob tem poročajo tudi o bolj negativnih zaznavah in čustvenih odzivih. Na podlagi tega lahko zaključimo, da ljudem stresa ne povzročajo le zaostreni ukrepi, ki posegajo v njihov vsakdan, ampak tudi njihovo sproščanje. Odločevalci bi morali biti pri sproščanju tako kot pri sprejemanju pozorni še na psihološko zdravje prebivalcev. V korist tistim posameznikom, ki so ob sproščanju ukrepov bolj zaskrbljeni, bi bilo dobro jasno in razumljivo predstaviti razloge za odločitve oziroma poskrbeti za podporo ranljivejšim skupinam.

Pripravljenost za cepljenje je med udeleženci razmeroma majhna ( $M = 3,44$  od 7,  $SD = 2,45$ ); 41 % jih je poročalo, da se zagotovo ne bi cepili, 24 % pa, da se zagotovo bi. Na sliki 2 lahko opazimo tudi, da pripravljenost za cepljenje ni povezana s številom dnevnih okužb.

## Sklepi

Rezultati kažejo, da so se ljudje tudi po koncu prvega vala epidemije vedli razmeroma samozaščitno kljub postopnemu sproščanju ukrepov za omejitve širjenja bolezni. Vseeno pa se v zadnjem času v javnosti pojavljajo vse glasnejši kritiki ukrepov za zavezitev širjenja bolezni, zato bi bilo zanimivo natančneje preveriti, kako ljudje zaznavajo posamezne ukrepe (npr. nošnje mask), in spremljati, v kolikšni meri se bodo samozaščitno vedli v prihodnje. Takšni izsledki bi lahko še naprej koristili pri načrtovanju komuniciranja z javnostjo; v preteklih študijah se je namreč izkazalo, da učinkovita komunikacija spodbuja ustrezno vedenje (Etingen idr., 2013, Van Bavel idr., 2020), napačna pa ga lahko celo zavira (Stolow idr., 2020; Van den Bulck in Custers, 2009). Poleg tega ostaja izziv za medicinsko stroko ne le razvoj cepiva, ampak tudi majhna pripravljenost javnosti na cepljenje; ta bi se izboljšala z učinkovito komunikacijo, ki obravnava konkretne strahove in skrbi ljudi (Damjanović idr., 2018).

Glede na dostopno literaturo je naša študija sicer edina, ki je kontinuirano spremljala psihološke zaznave in vedenjske odzive ljudi med celotnim

trajanjem epidemije (od prvega primera do skorajšnjega konca drugega vala). V tem smislu študija nadgrajuje ugotovitve sorodnih, toda krajših študij (npr. Sibley idr. 2020), vseeno pa ima nekaj pomanjkljivosti. Zaradi prečne zasnove nam rezultati ne dajejo vpogleda v spremembe na ravni posameznika, ampak prikazujejo splošnejše spremembe v družbi. Poleg tega vzorčenje ni bilo reprezentativno, velikost vzorca pa je v času precej nihala (npr. po koncu prvega vala je usahnilo tudi zanimanje javnosti za sodelovanje). Zaradi načina zbiranja podatkov v vzorcu prevladujejo ženske in posamezniki z višjo izobrazbo, poleg tega pa je verjetno, da so sodelovali informacijsko bolj pismeni posamezniki. S časom je študija najbrž bolj pritegnila tiste, ki so glede situacije bolj zaskrbljeni (ali vsaj niso naveličani), zato bi bili odnosi med spremenljivkami v posameznih družbenih (pod skupinah lahko drugačni.

46 Ker je bila študija izvedena v Srbiji, je rezultate težko neposredno preslikati na druge države (npr. Slovenijo, kjer so bili ukrepi drugačni, epidemiološka slika sprva precej ugodnejša, »zatišje« po koncu prvega vala pa daljše), vseeno pa je mogoče iz rezultatov sklepati na splošnejše vzorce, ki bi lahko bili koristni tudi pri naraščanju števila okužb v Sloveniji. V uvodu predstavljenih psiholoških faz iz prvega vala epidemije (Lep idr., 2020) tako ne gre neposredno preslikati na drugi val; pri zaščitnem vedenju je opazno vztrajanje oziroma rahel upad (ne pa porast ob večanju števila okužb), pri zaznavah in čustvenih odzivih posameznikov pa lahko opazimo akutno fazo in fazo umirjanja, ne pa tudi faze prilagajanja (morda zato, ker so tako bolezen kot občutki ljudem že poznani). Ob vnovičnem porastu števila okužb bi bilo tako smiselno znova razmisliti o učinkovitih načinih komuniciranja in spodbujanja zaščitnega vedenja ter pozornost posvečati tistim posameznikom, ki so zaradi epidemije psihološko bolj obremenjeni.

## Zahvale

Raziskavo je finančno podprl Psychosocial Innovation Network. V okviru raziskovalnega programa št. P5-0062 (Uporabna razvojna psihologija) jo je sofinancirala tudi Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna.

## Reference

Bareket-Bojmel, L., Shahar, G. in Margalit, M. (2020). COVID-19-related economic anxiety is as high as health anxiety: Findings from the USA, the

---

- UK, and Israel. *Journal of Cognitive Therapy*. <https://doi.org/10.1007%2Fs41811-020-00078-3>
- Cheng, C. in Cheung, M. W. L. (2005). Psychological responses to outbreak of Severe Acute Respiratory Syndrome: A prospective, multiple time-point study. *Journal of Personality*, 73(1), 261–285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00310.x>
- Damnjanović, K., Graeber, J., Ilić, S., Lam, W. Y., Lep, Ž., Morales, S., Pulkkinen, T. in Vingerhoets, L. (2018). Parental decision-making on childhood vaccination. *Frontiers in Psychology*, 9, članek 735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00735>
- ECDC (2020). *Download the daily number of new reported cases of COVID-19 by country worldwide*. European Centre for Disease Prevention and Control. Pridobljeno 9. septembra 2020 s <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/download-todays-data-geographic-distribution-covid-19-cases-worldwide>
- Kavčič, T., Avsec, A. in Zager Kocjan, G. (2020) Psychological functioning of Slovene adults during the COVID-19 pandemic: Does resilience matter? *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09789-4>
- Kleinberg, B., van der Vegt, I. in Mozes, M. (2020). *Measuring emotions in the COVID-19 real world worry dataset*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2004.04225>
- Lep Ž., Babnik K. in Hacin Beyazoglu, K. (2020) Emotional responses and self-protective behavior within days of the COVID-19 outbreak: The promoting role of information credibility. *Frontiers in Psychology*, 11, članek 1846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01846>
- Lep, Ž., Ilić, S., Teovanović, P., Hacin Beyazoglu, K. in Damnjanović, K. (2020). 62 days in the life of the Homopandemicus in Serbia [članek v recenziji]. Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani; Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Beogradu.
- Leung, G. M., Lam, T. H., Ho, L. M., Ho, S. Y., Chan, B. H. Y, Wong, I. O. L. in Hedley, A. J. (2005). The impact of community, psychological responses on outbreak control for Severe acute respiratory syndrome in Hong Kong. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57, 857–863. <https://doi.org/10.1136/jech.57.11.857>
- Li, J. B., Yang, A., Dou, K., Wang, L.-X., Zhang, M.-C. in Lin, X. (2020). *Chinese public's knowledge, perceived severity, and perceived controllability of the COVID-19 and their associations with emotional and behavioural reactions, social participation, and precautionary behaviour: A national survey*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5tmsh>
- Litz, B. T. in Gray, M. J. (2002). Emotional numbing in posttraumatic stress disorder: Current and future research directions. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, 198–204. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01002.x>

- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndama, S., Salemink, E. in Engelhart I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, članek 102258. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>
- Peterson C. in Seligman M. (1983) Learned helplessness and victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 103–116. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00143.x>
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H. J., Milojev, P., Bulbulija, J., Osborne, D., Milfont, T. L., Houkamau, C. A., Duck, I. M., Vickers-Jones, R. in Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618–630. <http://doi.org/10.1037/amp0000662>
- Stolow, J. A., Moses, L. M., Lederer, A. M. in Carter, R. (2020). How fear appeal approaches in COVID-19 health communication may be harming the global community. *Health Education & Behavior*, 47(4), 531–535. <https://doi.org/10.1177/1090198120935073>
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., Kitayama, S. ... in Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Wang, H., Xia, Q., Xiong, Z., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y. in Li, Z. (2020). The psychological distress and coping styles in the early stages of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *PLoS ONE*, 15(5), članek e0233410. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233410>
- WHO (2018). *Managing epidemics: key facts about major deadly diseases*. World Health Organization. Pridobljeno 25. junija 2020 s <https://www.who.int/emergencies/diseases/managing-epidemics-interactive.pdf>



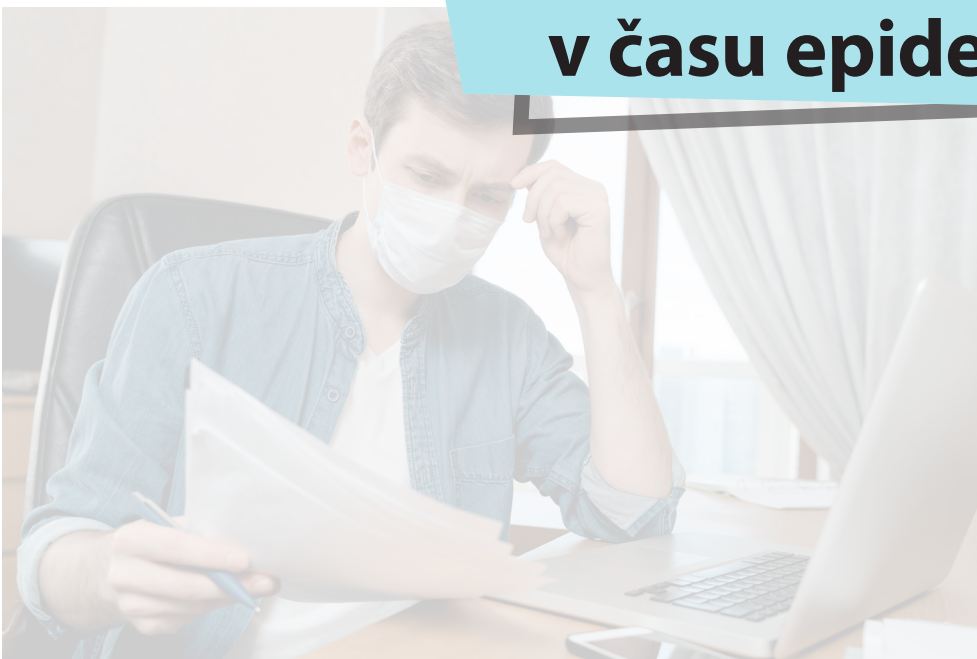
## **Abstract**

The pandemic of the not-so-novel-anymore coronavirus SARS-CoV-2 is a lasting process, linked with dynamic changes in society as well as within individuals. Since March 8th, when the first case of infection was confirmed, we have been conducting serial cross-sectional research in Serbia. Up to date, more than 10,500 people have responded. In the present article, we are focusing on emotional and behavioural responses that followed the first wave of infections, after the state of emergency was lifted. Negative perceptions and emotional responses to the pandemic rose yet again during the second wave, but to a slightly lesser degree compared to the first wave. Regardless of the easing of state measures, the participants reported of relatively unchanged engagement in protective behaviours. The results point to more general patterns of adaptive behaviour (e.g., adapting to stressful events), which could prove useful in an eventual spike of COVID-19 cases in Slovenia.

**Keywords:** COVID-19, negative emotions, protective behaviour, state measures, second wave of infections



# Skrbi in težave v času epidemije





Skrbi in težave v času epidemije

## **Težave in izzivi družin z otroki v zgodnjem in srednjem otroštvu med karanteno zaradi epidemije COVID-19**

Kaja Hacin Beyazoglu, Teresa Bertogna, Lea Hostnik, Tia Jakopič, Katja Škoda, Marja Zakešek in Urška Fekonja

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [kaja.hacin@ff.uni-lj.si](mailto:kaja.hacin@ff.uni-lj.si)

- Družine so se pretežno dobro spoprijemale s karanteno.
- Kot najbolj pozitivne vidike karantene so starši navajali skupne dejavnosti in povezanost med člani, kot negativne pa težave z usklajevanjem službe in družine, pomanjkanje socialnih stikov, prepire, preobremenjenost in stres ter težave s šolskim delom pri šoloobveznih otrocih.
- Razlike v odzivih družin se kažejo glede na starost otroka in delovno obremenitev staršev.

## **Povzetek**

Namen kvalitativne raziskave je bil preučiti izzive in težave, s katerimi so se soočale družine med karanteno zaradi epidemije COVID-19, ter njihove načine spoprijemanja. V vzorec je bilo vključenih 29 družin z otroki, starimi od 3 do 9 let. S starši smo izvedli polstrukturirane intervjuje, ki smo jih analizirale z vnaprej oblikovano ocenjevalno shemo. Ugotovile smo, da se je večina družin razmeroma učinkovito spoprijemala in prilagodila na situacijo. Starši so najpogosteje navajali težave z usklajevanjem dela za službo in časa za družino, prepire, preobremenjenost in stres. Pri otrocih so kot največjo težavo poudarili pomanjkanje socialnih stikov z vrstniki in težave s šolskim delom pri šoloobveznih otrocih. Starši so navajali tudi pozitivne vidike karantene, na primer več časa za skupne dejavnosti, boljše razdelitev nalog in medsebojno pomoč ter povezanost. Med družinami so bile v zaznanih težavah in izzivih razlike glede na starost otrok in glede na delovno obremenitev staršev.

54

**Ključne besede:** karantena, izzivi starševstva, težave družin, odziv otroka, odziv staršev

---

## **Uvod**

Na otrokov razvoj delujejo številni in celoviti socialni konteksti, med katerimi je najosnovnejši družina (Bronfenbrenner, 1979). Za otrokov optimalni razvoj je pomembno stabilno in varno okolje, v katerem obstaja rutina, zaradi katere otroci vedo, kaj lahko pričakujejo. Čeprav so spremembe v življenju otrok pričakovane in tudi potrebne, so lahko nenadne in dolgotrajne prekinitve rutine ter velike spremembe za otroka pomemben stresor in negativno vplivajo na njegov občutek varnosti (Sandstrom in Huerta, 2013). Odrasli, ki s podpornim vedenjem otroku dajejo oporo, lahko zmanjšajo negativne učinke nestabilnosti in sprememb v okolju ter mu tako pomagajo, da se nanje učinkovito prilagodi in uravnava svoja čustva. Če niti starši nimajo nadzora nad spremembami, ki se zgodijo, zmorejo v manjši meri podpirati in spodbujati otroke, da se ustrezno prilagodijo. Skladno s tem model družinskega stresa (npr. Conger idr., 2010; Masarik in Conger, 2017) poudarja tesno povezanost odnosov in vedenja med vsemi člani družine.

---

Prime in sodelavci (2020) opisujejo, kako lahko epidemija negativno vpliva na dinamiko odnosov v družini. Negativne spremembe pri socialnih dejavnikih (npr. izguba službe, finančna nestabilnost, zmanjšanje medosebnih stikov) negativno vplivajo na blagostanje staršev, kakovost partnerskega odnosa ter odnose med starši in otroki. Opisane spremembe pa hkrati pomenijo rizične dejavnike za uspešno prilagajanje otrok na novo situacijo. Griffith (2020) pri tem opozarja, da so se naloge staršev med epidemijo COVID-19 občutno povečale, saj so za otroke skrbeli 24 ur na dan. Nekateri starši so izgubili službo, mnogi so začeli delati od doma, medtem ko so skrbeli tudi za šolanje svojih otrok, ter opravljali delo za službo tudi izven običajnega urnika, kar lahko vodi v izgorelost, ki se odraža v kakovosti odnosa s partnerjem ter tudi počutju in duševnem zdravju otroka. Fontanesi in sodelavci (2020) menijo, da čeprav ima lahko karantena pozitivne učinke za starše (npr. možnost preživljanja časa z družino), je treba pozornost nameniti predvsem negativnim učinkom, ki se nanašajo na nezmožnost nadziranja prihodnosti, zmanjšano mobilnost, zmanjšanje medosebnih stikov, zmanjšan občutek za čas in manjši občutek varnosti. Predvsem pa avtorji poudarjajo negativne učinke karantene na družine staršev z nizkim dohodkom, duševnimi boleznimi ter družine otrok s posebnimi potrebami in drugimi razvojnimi težavami.

Spinelli in sodelavci (2020) so ugotovili, da je bil stres, ki so ga starši doživljali med epidemijo, povezan s pojavom psiholoških težav pri malčkih, otrocih in mladostnikih. Tudi drugi avtorji ugotavljajo negativne učinke epidemije COVID-19 na vedenje in čustvovanje otrok. Jiao in sodelavci (2020) so na primer ugotovili, da so bili oklepanje staršev, znižana raven pozornosti in razdražljivost najpogostejše psihološke težave otrok in mladostnikov, starih od 3 do 18 let. Pri tem pa Domínguez-Álvarez in sodelavci (2020) poudarjajo nekatere starostne razlike v spoprijemanju z epidemijo pri otrocih in mladostnikih, starih od 3 do 12 let. Avtorji navajajo, da se z naraščajočo starostjo pomembno povečuje uporaba učinkovitih strategij spoprijemanja, pri tem pa je kot varovalni dejavnik pri spoprijemanju otrok delovalo prožno odzivanje staršev na epidemijo. Romero in sodelavci (2020) so ugotovili, da medtem ko več kot 55 % otrok in mladostnikov ni izražalo negativnih sprememb v vedenju, so se pri več kot 30 % pojavile nekatere vedenjske in čustvene težave, pri čemer so bili otroci, stari od 3 do 6 let, še posebej občutljivi za razvoj težav v primerjavi s starejšimi otroki, ki so bolj razumeli situacijo in tudi ohranjali pogostejše socialne stike z vrstniki med karanteno.

Namen naše kvalitativne raziskave je bil preučiti izzive in težave, s katerimi so se soočale slovenske družine med karanteno zaradi epidemije COVID-19, ter

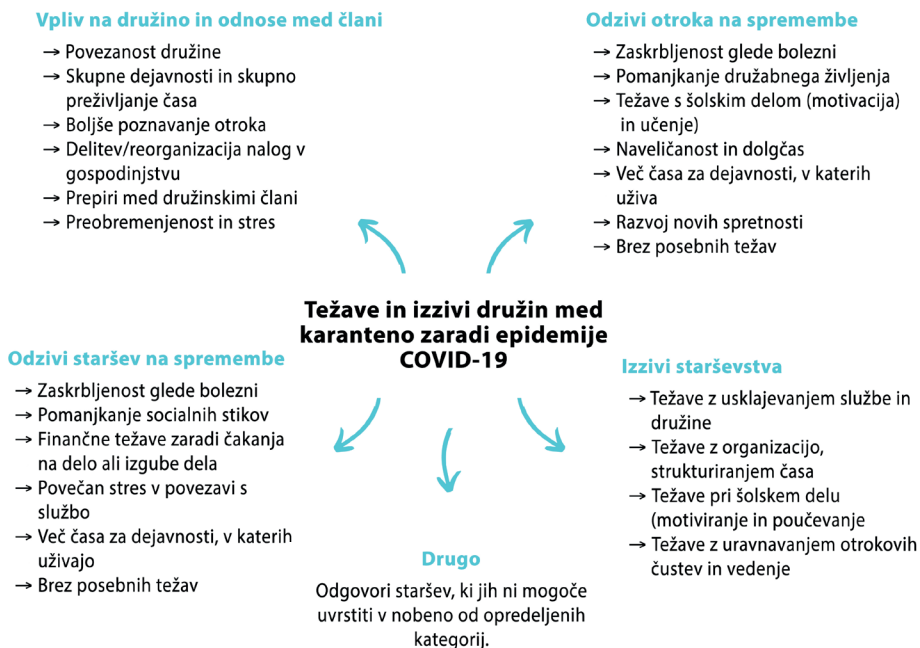
načine spoprijemanja z njimi. Zanimalo nas je, kako starši opisujejo spremembe v družini med karanteno in kako so se nanje prilagodili.

## Metoda

### Udeleženci

V vzorec je bilo vključenih 29 družin, v katerih je bil en od otrok star od 3;3 do 9;0 let ( $M = 73$  mesecev;  $SD = 19$  mesecev). Petnajst otrok je bilo vključenih v vrtec in starih od 3;3 do 6;0 let ( $M = 57$  mesecev;  $SD = 8$  mesecev), medtem ko je 14 otrok obiskovalo osnovno šolo in bilo starih od 6;6 do 9;0 let ( $M = 90$  mesecev;  $SD = 11$  mesecev). Na podlagi podatkov o delovni obremenitvi staršev smo družine razdelili v dve skupini, in sicer: prva skupina so družine (14 družin), v katerih sta oba od staršev opravljala redno delo (ali na lokaciji ali od doma), druga skupina pa so družine (15 družin), v katerih je bil vsaj eden od staršev brez delovnih obveznosti (tj. na čakanju na delo, na dopustu ali brezposeln). Vse vključene družine, razen ene, so bile družine z dvema staršema in enim do tremi otroki.

56



Slika 1. Vsebinske kategorije in podkategorije v ocenjevalni shemi.



## Postopek in analiza

S starši smo v maju 2020, ko so bile družine zaradi zaprtja šol in vrtcev ter uradnih ukrepov, povezanih s karanteno, doma že približno dva meseca, izvedli polstrukturirane intervjuje. V intervjuju je sodeloval eden od staršev (27 mam in 2 očeta), intervjuji pa so bili izvedeni po spletnih aplikacijah. V prvem delu intervjuja so starši prosto odgovarjali na več vnaprej pripravljenih vprašanj, ki so se nanašala na odzive celotne družine na življenje v karanteni (npr. *Kako je trenutna situacija vplivala na vašo družino in odnose med družinskimi člani?*). Vprašanja v drugem delu pa so se nanašala na odzive izbranega otroka v družini (npr. *Kako se vam zdi, da se je vaš otrok odzval na spremembe, vezane na življenje v izolaciji?*). Staršev pri tem nismo posebej usmerjali na posamezna področja in težave, podvprašanja pa so bila postavljena le pri nejasnih odgovorih. Intervjuji so bili posneti in dobesedno prepisani.

Za analizo intervjujev sta v prvem koraku dve ocenjevalki pregledali odgovore staršev in opredelili vsebine, ki so se v intervjujih najpogosteje pojavljale. Na podlagi prve analize smo oblikovale ocenjevalno shemo, ki je vključevala štiri širše vsebinske kategorije, vsaka od njih pa več podkategorij (glej sliko 1).

V drugem koraku je pet ocenjevalk z ocenjevalno shemo analiziralo odgovore staršev in označilo, katere od podkategorij se pojavljajo v posameznem intervjuju. Vsakega od intervjujev sta neodvisno ocenili dveh ocenjevalki, morebitna razhajanja med njima pa so bila razrešena na podlagi konsenza oziroma ob pregledu intervjuja od tretje ocenjevalke. V drugem koraku analize je bila na podlagi zapisov ocenjevalk v kategoriji Drugo opredeljena tudi nova tematska podkategorija, ki se je pojavila v več intervjujih, in sicer Vzpostavljanje rutine.

57

## Rezultati z razpravo

### Skupni rezultati za vse družine

Najpogostejše odzive družin med karanteno zaradi epidemije COVID-19, o katerih je poročala vsaj polovica (14) staršev, smo analizirale glede na štiri vsebinske kategorije (glej tudi sliko 2):

**1. Vpliv na družino:** vpliv karantene na družino oziroma odnose med družinskimi člani je večina staršev v splošnem opisala pozitivno; večina jih je poročala o večji povezanosti med člani družine, na primer:

*»V bistvu, jaz bi rekla, da je bila sprememba pozitivna, da smo se tudi kot družina zblížali.«*

*»Po drugi strani pa se v takšnih razmerah, ko si več doma, med seboj še bolj povežeš, nekako umiriš, zadihaš, nisi tako časovno pod pritiskom.«*

Skoraj vsi starši so povedali, da so v tem obdobju družinski člani lahko preživljali več časa skupaj, imeli več časa za skupne dejavnosti in pogovor, na primer:

*»Drugāče pa smo potem vzeli trenutno situacijo kot neko posebno priložnost, posebno druženje, priložnost za veliko skupnega časa, spet biti skupaj več kot kadarkoli in se več pogovarjati.«*

*»... to, da smo toliko časa skupaj, take priložnosti še nismo imeli in tudi ne vem, če jo bomo kdaj še imeli ...«*

Rezultati kažejo, da so starši v splošnem preživljali več kakovostnega časa s svojimi otroki, saj v normalnih razmerah toliko možnosti za to nimajo. Pogostejše druženje in težnja k večji povezanosti družinskih članov pa sta lahko tudi odziv, ki ima varovalno funkcijo pred zunanji stresorji, v tem primeru pred morebitnimi posledicami epidemije. Kljub temu je približno tretjina staršev navedla, da so se v družini več prepirali (9) ter doživljali preobremenjenost in stres (10).

58

**2. Odzivi otroka na spremembe:** čeprav sta približno dve tretjini staršev poročali, da njihov otrok ni imel posebnih težav s prilagajanjem na novo situacijo, pa je dve tretjini staršev povedalo tudi, da je otroku primanjkovalo socialnih stikov, bodisi z vrstniki bodisi s sorodniki, ali da so pogrešali vrtec, na primer:

*»Zdaj razume situacijo, ampak precej pogreša igranje s prijatelji. Kot sem rekla, še vedno sprašuje, kdaj bo konec in kdaj se bo lahko spet igral s prijatelji, šel na bazen ...«*

Ohranjanje socialnih stikov je sicer za otroke zelo pomembno, saj jim lahko pomenijo oporo pri prilagajanju na situacijo, tudi na epidemijo in njene posledice (Romero idr., 2020). Nekateri starši so poročali, da so otrokom, ki so pogrešali prijatelje in sorodnike, pomagali tako, da so se z njimi več časa igrali in jim pustili več prostega časa za dejavnosti, ki jih veselijo. Poleg tega so jim nekateri omogočili več dostopa do družbenih omrežij in spletnih aplikacij, prek katerih so lahko ohranili stike z vrstniki in sorodniki.

---

Več kot polovica staršev je navedla, da so imeli otroci več časa za dejavnosti, v katerih uživajo, na primer:

»Pa več časa je imel, da se je z mlajšim bratom igral. Se tudi sicer, ampak sta imela več časa za ustvarjalno igro doma.«

»Vse je počel isto kot prej, a je imel za te stvari več časa. Več bere, se dlje igra ...«

Manjši delež staršev pa je navajal še, da so bili otroci zaskrbljeni glede bolezni (5), naveličani in dolgočasni (5), ter tudi, da so med karanteno razvili nekatere nove spretnosti (6).

**3. Odzivi staršev na spremembe:** večina staršev je omenila, da so se na razmere, povezane z epidemijo, prilagodili brez posebnih težav. Kljub temu so nekateri izpostavili povečan stres v povezavi s službo (5) in zaskrbljenost glede bolezni (7). Spet drugi so imeli med karanteno več časa, ki so ga lahko namenili dejavnostim, v katerih uživajo (6).

#### Vpliv na družino in odnose med člani

- Skupne dejavnosti in skupno preživljanje časa (27 družin)
- Povezanost družine (17 družin)

#### Odzivi otroka na spremembe

- Pomanjkanje družbenega življenja (19 otrok)
- Brez posebnih težav (19 otrok)
- Več časa za dejavnosti, v katerih uživa (16 otrok)

### Najpogostejše težave in izzivi družin med karanteno zaradi epidemije COVID-19

#### Odzivi staršev na spremembe

- Brez posebnih težav (24 staršev)

#### Izzivi starševstva

- Težave z usklajevanjem službe in družine (14 starše)

Slika 2. Najpogostejše izpostavljeni odzivi, težave in izzivi družin glede na posamezne vsebinske kategorije.

Povečan stres staršev v povezavi s službo verjetno izvira iz potrebe po reorganizaciji delovnih mest in izvajanja delovnih nalog zaradi epidemije. Nekateri starši so navedli, da so strah pred boleznijo čutili predvsem na začetku epidemije, kar je skladno z ugotovitvami drugih raziskav, ki kažejo, da se občutki tesnobe in zaznavanja bolezni kot nevarne povečajo zlasti na začetku epidemije, nato pa upadejo (npr. Bults idr., 2011; Cheng in Cheung, 2005).

**4. Izzivi starševstva:** za polovico staršev je usklajevanje službe in družine med karanteno pomenilo težave, na primer:

*»Ja, občasno je stresno, sploh med sestanki, ker imam sigurno vsaj štiri ure na dan sestankov. Takrat si z enim ušesom na slušalkah in z enim ušesom pri njima. To je še najbolj, takrat nisi stoodstotno niti v službi, niti doma.«*

*»Na začetku pa je bilo kar malo nervoze in živčne vojne, nenehno razmišljaš in ne veš, komu bi se posvečal, kličejo te iz službe, kjer te rabijo, otroka te kličeta in te rabita ... Najtežje mi je bilo to, da sem morala dati otroka v drugi plan. Sploh zato, ker je on tam, nič mu ni jasno, ne razume, kaj se dogaja, ti pa se mu ne moreš posvečati.«*

60

Nekoliko manj kot tretjina staršev (8) pa je navajala tudi težave z uravnavanjem otrokovih čustev in vedenja.

Težave staršev z usklajevanjem službenih obveznosti in družinskega življenja med epidemijo ugotavljajo tudi nekateri drugi avtorji (npr. Griffith, 2020). Starši so navajali predvsem, da so morali službene obveznosti opravljati v poznih večernih urah, vzeti dopust, da so se lahko posvetili otroku, in se odpovedati prostemu času. Ob tem so poročali tudi o občutkih preobremenjenosti. Dobljeni rezultati kažejo na to, da so se naloge staršev med karanteno močno razširile, saj so poleg službenih obveznosti in gospodinjskih opravil prevzeli celodnevno skrb za otroke. Catton in sodelavci (2020) so ugotovili, da so bili starši zaradi celodnevne skrbi za otroke in osemurnega delavnika prikrajšani za čas, namenjen počitku. Veliki odkloni od običajnih urnikov lahko povzročijo preobremenjenost staršev, ta pa utegne negativno vplivati tako na partnerski odnos kot na duševno zdravje otrok (Griffith, 2020).

## **Razlike glede na starost otrok**

Med družinami otrok z mlajšimi in starejšimi otroki so se pojavljale nekatere razlike v odzivih in prilagajanju na spremembe, kar so pokazale tudi nekatere

---

prejšnje raziskave (npr. Álvarez, 2020; Jiao, 2020). Večina staršev starejših otrok (11) je poročala, da so se člani družine med karanteno zblížali, medtem ko je o večji povezanosti poročala manj kot polovica staršev (6) z mlajšimi otroki. V polovici družin s starejšimi otroki (7) so se na spremembe prilagodili tako, da so si razporedili naloge v gospodinjstvu, na primer:

*»S partnerjem sva si razdelila stvari, da ni bilo vse na enem, da smo imeli neki sistem. Vnaprej smo imeli dogovorjeno, kaj se dela, kdaj se dela in kako.«*

Po drugi strani so samo trije starši z mlajšimi otroki poročali o drugačni delitvi nalog v gospodinjstvu. Ta razlika se je morda pojavila, ker lahko starejši otroci prevzamejo več nalog oziroma bolj pomagajo pri gospodinjstvih opravilih. Poleg tega je veliko staršev s soloobveznimi otroki poročalo, da so si morali dneve reorganizirati tako, da jim je ostalo nekaj časa za pomoč otroku pri šolskem delu. Zato so s partnerjem naloge v gospodinjstvu organizirali tako, da je lahko vsaj eden od njiju pomagal otroku, če je potreboval pomoč.

Največja razlika med družinami z različno starimi otroki je bila na področju šolskega dela, saj mlajši otroci niso hodili v šolo. Večina staršev starejših otrok (9) je navedla, da so imeli otroci težave z opravljanjem šolskega dela na daljavo, predvsem z motivacijo za šolsko delo in koncentracijo, nekateri pa so poročali, da so sami imeli težave z otrokovim šolskim delom, saj niso vedeli, kako se lotiti poučevanja otroka, na primer:

*»Poznalo se mu je, predvsem v tem, da je koncentracija za šolsko delo po dveh tednih začela upadati. Ni se upiral delu za šolo, samo toliko manj je bil zainteresiran zanj in ga je želel čim hitreje opraviti, ni mu bila več tako važna kvaliteta.«*

**Družine s starejšimi otroki (N = 14)**

Večja povezanost v družini.  
Pogostejša reorganizacija v gospodinjstvu.  
Pogostejše težave s šolskim delom.

**Družine s mlajšimi otroki (N = 15)**

Starši so pogosteje poročali, da ne sami ne otroci niso imeli težav.

Slika 3. Največje razlike v odzivih med družinami s starejšimi (6–9 let) in mlajšimi otroki (3–6 let).

Starši mlajših otrok pa so pogosteje kakor starši starejših navajali, da so se tako oni kot otroci na situacijo prilagodili brez posebnih težav. Razlog za to bi lahko bil, da je staršem s šoloobveznimi otroki delo za šolo povzročalo dodatne težave, ki se v družinah brez šoloobveznih otrok niso pojavile.

## Razlike glede na zaposlitev staršev

Analizirale smo tudi razlike v odzivih in prilagajanju družin glede na delovno obremenitev staršev med karanteno. Več kot polovica staršev, ki so med karanteno redno hodili na delo ali delali od doma, je poročala o preobremenjenosti in stresu (8) ter o težavah z usklajevanjem službe in družine (10), na primer:

*»Kar stresno. Dosti manj časa za družinske zadeve, ker smo se popoldne ukvarjali samo s šolo in ničimer drugim. Dopoldne služba, popoldne šola. Mož je pa itak delal cele dneve, tako da sem jaz popoldne delala z otroki za šolo.«*

Drugače od družin, v katerih sta delala oba od staršev, pa so starši družin, v katerih je bil vsaj eden od njiju med karanteno brez delovnih obveznosti, pogosteje poročali o pomanjkanju družabnega življenja svojega otroka.

62

Da so občutki preobremenjenosti, stresa in težave z usklajevanjem službe in družine pogostejši pri starših družin, v katerih sta oba od staršev opravljala delovne obveznosti, je pričakovano. Partnerja sta imela tako manj časa, ki bi ga lahko namenila otroku, ter sta pogosteje opravljala delovne obveznosti v času, sicer namenjenem spanju, počitku ali razvedrilu. Prav tako je verjetneje, da sta zapostavljala bodisi kakovost svojega dela bodisi čas in pomoč otroku. Starši, ki niso imeli delovnih obveznosti, so z večjo verjetnostjo več časa preživljali z otroki in bi tako lahko imeli v primerjavi s starši, ki so imeli delovne obveznosti, boljši vpogled v njihovo doživljanje. Tako so morda tudi v večji meri opazili ali

### **Družine, v katerih so starši delali redno ali od doma (N = 14)**

Večja preobremenjenost in občuten stres.  
Pogostejše težave z usklajevanjem službe in družine.

### **Družine, v katerih vsaj eden od staršev ni imel delovnih obveznosti (N = 15)**

Pogostejše pomanjkanje družabnega življenja pri otrocih.

Slika 4. Največje razlike v odzivih med družinami glede na delovno obremenitev staršev.

presodili, da otroku primanjkuje družabnega življenja, ki so ga nadomeščali prav oni.

## Sklepi

Pretežno pozitivni vidiki karantene, ki so se pokazali v študiji, sicer ne pomenijo, da se družine niso soočale s številnimi izzivi, temveč da so se z njimi uspešno spoprijele in se na novonastalo situacijo pretežno dobro prilagodile. Kot navajajo Fontanesi in sodelavci (2020), je treba za ustrezno podporo družinam posebno pozornost nameniti prav negativnim učinkom karantene, čeprav ima ta lahko tudi nekatere prednosti.

Dobljeni rezultati nakazujejo, da je med karanteno nujno sprejetje ukrepov na državni ravni, kot je subvencioniran skrajšani delovni čas, ki staršem omogoča večjo fleksibilnost, več časa za skrb za otroke ter učinkovitejše usklajevanje službe in družinskega življenja. Hkrati sta bila v družinah s šoloobveznimi otroki pomembna dejavnika stresa poučevanje in delo za šolo. Šolski sistem bi v morebitnih prihodnjih podobnih situacijah moral prevzeti večji delež odgovornosti za poučevanje in učenje otrok, ki se med seboj zelo razlikujejo po sposobnostih, motivaciji za delo ter značilnostih družinskega okolja, ter hkrati otroke opolnomočiti za uporabo tehnologije in učenje na daljavo. Na ravni države bi prav tako moralo biti poskrbljeno, da lahko vse družine dostopajo do tehnologije in drugih virov, ki so potrebni za šolanje na daljavo.

Opozoriti moramo še na nekaj omejitev naše raziskave, zaradi katerih je potrebna previdnost pri interpretaciji ugotovitev. Prva se nanaša na majhen in deloma pristranski vzorec družin, ki ne dovoljuje večjih posplošitev. Družine so bile, razen ene, dvostarševske. Nobeden od otrok ni imel opredeljenih razvojnih težav, prav tako nobeden od staršev, razen enega, med epidemijo ni izgubil zaposlitve ali imel hudih finančnih težav, kar so posebno rizični dejavniki za uspešno prilagajanje družin na nove situacije in spremembe (Masarik in Conger, 2017; Prime idr., 2020). Predvidevamo, da se družine z manj ugodnimi socialno-ekonomskimi dejavniki ter družine, v katerih se starši ali otroci spoprijemajo s težavami v telesnem ali duševnem zdravju, srečujejo z večjimi izzivi in stiskami, kot je to veljalo za družine v našem vzorcu. Poleg tega lahko neporočanje o težavah, ki smo ga interpretirale predvsem kot uspešno prilagoditev izredni situaciji, v nekaterih primerih odraža socialno zaželeno odgovarjanje in nepripravljenost staršev, da govorijo z drugimi o družinskih in drugih težavah, in ne kaže nujno, da teh ni.

## Reference

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Bults, M., Beaujean, D. J., de Zwart, O., Kok, G., van Empelen, P., van Steenbergen, J. E., Richardus, J. H. in Voeten, H. A. (2011). Perceived risk, anxiety, and behavioural responses of the general public during the early phase of the Influenza A (H1N1) pandemic in the Netherlands: results of three consecutive online surveys. *BMC Public Health*, 11, članek 2. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-2>
- Catton, S., Farquharson, C., Krutikova, S., Phimister, A. in Sevilla, A. (2020). *Trying times: How might the lockdown change time use in families?* Pridobljeno s <https://www.ifs.org.uk/uploads/BN284-Trying%20times-how-might-the-lockdown-change-time-use-in-families.pdf>
- Cheng, C. in Cheung, M. W. L. (2005). Psychological responses to outbreak of severe acute respiratory syndrome: a prospective, multiple time-point study. *Journal of Personality*, 73(1), 261–285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00310.x>
- Conger, R. D., Conger, K. J. in Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 685–704. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x>
- Domínguez-Álvarez, B., López-Romero, L., Isdahl-Troye, A., Gómez-Fraguela, J. A. in Romero, E. (2020). *Children coping, contextual risk and their interplay during the COVID-19 pandemic: a Spanish case*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/bt6kr>
- Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P. in Verrocchio, M. C. (2020). The effect of the COVID-19 lockdown on parents: a call to adopt urgent measures. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S79–S81. <https://doi.org/10.1037/tra0000672>
- Griffith A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*. Predhodna spletna objava. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M. in Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264–266.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Masarik, A. S. in Conger, R. D. (2017). Stress and child development: a review of the family stress model. *Current Opinion in Psychology*, 13, 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.008>
- Prime, H., Browne, D. T. in Wade, M. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>



- Romero, E., López-Romero, L., Domínguez-Álvarez, B., Villar, P. in Gómez-Fraguela, J. A. (2020). *Testing the effects of COVID-19 confinement in Spanish children: the role of parents' distress, emotional problems and specific parenting*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/spxtw>
- Sandstrom, H. in Huerta, S. (2013). *The negative effects of instability on child development: a research synthesis*. Urban Institute.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M. in Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology, 11*, članek 1713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>

---

## Abstract

The purpose of this qualitative study was to examine the difficulties and challenges that families experienced during quarantine due to the COVID-19 epidemic, and to study the ways they coped with them. The sample included 29 families with children aged from 3 to 9 years. We conducted semi-structured interviews with parents, which we analysed with a pre-designed assessment scheme. We found that most families coped relatively well and adapted to the situation successfully. Particularly difficult and challenging, parents emphasized, were the coordination of work and family time, quarrels, overload, and stress. As for their children, the greatest difficulties expressed by parents were schoolwork and the lack of social interaction with peers. Parents also reflected on some of the more positive aspects of the quarantine, such as more time for joint activities, a greater distribution of domestic tasks, mutual assistance, and the strengthening of family bonds. Families differed in the difficulties and challenges that they experienced, both in terms of the children's ages and parents' workload.

**Keywords:** quarantine, parental challenges, difficulties of families, child's response, parents' response



Skrbi in težave v času epidemije

# Zdaj pa še korona: skrbi mladih na prehodu v odraslost v času tveganj, povezanih z epidemijo COVID-19

Žan Lep in Maja Zupančič

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [zan.lep@ff.uni-lj.si](mailto:zan.lep@ff.uni-lj.si)

- Sodelujoči mladi na prehodu v odraslost so obdobje epidemije izkusili bolj pozitivno kot negativno.
- Glavne skrbi mladih o posledicah epidemije COVID-19 so finančne narave (zaposlitev, z delom povezani dosežki).
- Mlade skrbi globalno zdravstveno stanje, vendar tega ne prenašajo na osebno raven.
- Zaskrbljenost je bolj kot z demografskimi značilnostmi posameznikov povezana z razmeroma stabilnimi vzorci čustvanja, mišljenja in vedenja.
- Predlagani ukrepi se nanašajo na področja zaposlitve, izobraževanja in duševnega zdravja.

## **Povzetek**

V razvojnem obdobju oblikovanja identitete, osredotočenosti nase, nestabilnosti, raziskovanja osebnih življenjskih možnosti ter psihološkega in finančnega osamosvajanja od prvotne družine so mladi na prehodu v odraslost posebej ranljivi za družbeno-ekonomske pretese, povezane z epidemijo COVID-19. Ti lahko dolgotrajno ogrožajo njihovo finančno in psihološko blagostanje ter življenjske načrte. V mednarodni raziskavi nas je zato zanimalo, kaj mlade v njihovi prihodnosti najpogosteje skrbi ter kako se skrbi glede epidemije COVID-19 povezujejo z njihovimi demografskimi značilnostmi, predstavami o lastni prihodnosti in nagnjenostjo k sprejemanju negotovosti. Preliminarni rezultati pri slovenskem vzorcu ( $N = 228$ ) kažejo, da so mladi razmeroma najbolj zaskrbljeni zaradi globalnega stanja ekonomije in svojih študijskih obveznosti, nekoliko manj pa zaradi globalnega zdravstvenega stanja in svojih zaposlitvenih možnosti. Hkrati pa so tisti, ki svojo prihodnost v splošnem zaznavajo kot bolj negotovo in so manj strpni do negotovosti, poročali o večjih skrbih.

68

**Ključne besede:** mladi na prehodu v odraslost, skrbi, zaznave prihodnosti, negotovost, COVID-19

---

## **Uvod**

Zaradi svojih razsežnosti epidemija COVID-19 ne pomeni le zdravstvenega tveganja, temveč prizadeva raznolika področja življenja (npr. izobraževanje, delo, družinsko življenje, druženje). Za družbenoekonomske pretese, povezane z epidemijo, ki lahko dolgotrajno ogrožajo finančno in psihološko blagostanje ter življenjske načrte posameznikov, so še posebej občutljivi mladi na prehodu v odraslost (Germani idr., 2020). Ti so v razvojnem obdobju oblikovanja identitete, nestabilnosti, samoosredotočenosti, raziskovanja osebnih življenjskih možnosti ter psihološkega in finančnega osamosvajanja od prvotne družine. Vsako od navedenih področij pa v časih t. i. nove normalnosti prinaša nove izzive. V mednarodni raziskavi nas je zato zanimalo, kaj mlade v njihovi prihodnosti najpogosteje skrbi in kako se skrbi glede verjetnih posledic epidemije COVID-19 povezujejo z njihovimi demografskimi značilnostmi, predstavami o lastni prihodnosti in strpnostjo do negotovosti kot osebnostno lastnostjo.

---

Že desetletje pred izbruhom epidemije so mladostniki in mladi na prehodu v odraslost v Sloveniji poročali, da svoje okolje zaznavajo kot negotovo, kar pri njih vzbuja tesnobo (Flere in Musil, 2011). Z epidemijo povezane spremembe lahko takšna občutja okrepijo, saj svet postaja vse bolj nedoločen oziroma manj predvidljiv – zdravstvena situacija se spreminja iz dneva v dan, spreminjajo se ukrepi, pričakovanja, mediji poročajo o različnih možnostih razvoja dogodkov. Predpostavimo lahko, da vse to mladim otežuje ali celo onemogoča načrtovanje prihodnjih dejanj in spoprijemanje z razvojnimi nalogami. Mladi na prehodu v odraslost naj bi se namreč v tem razvojnem obdobju med drugim psihološko in ekonomsko osamosvojili od staršev, oblikovali identiteto, pripravili na poklicno delo (npr. zaključili izobraževanje, iskali zaposlitev) in partnerstvo ter preoblikovali odnose z vrstniki in prijatelji. Neuspešno razreševanje razvojnih nalog pa ima negativne psihološke in posredno še družbene posledice (Zupančič, 2020a). Na negativne posledice trenutne epidemije kažejo tudi ugotovitve mednarodnih raziskav o poslabšanju duševnega zdravja mladih, posebej o pogostih občutjih osamljenosti in zaskrbljenosti (Orgilés idr., 2020; Rauschenberg idr., 2020).

Skrbi, o katerih v splošnem poročajo mladi, so raznolike. Poleg tistih, ki so povezane z lastno prihodnostjo in vedenjem (npr. samostojno odločanje, usreznost osebnih odločitev, izbira študija, poklica, uspešnost v novem okolju), imajo mladi še splošnejše skrbi in skrbi glede bolj oddaljene prihodnosti (Zupančič, 2020b), vendar so zadnje navadno manj izražene. Slovenski mladi sicer poročajo tudi o zaskrbljenosti glede družbene nepravičnosti in onesnaževanja okolja (nekaj manj kot polovica; Lavrič, 2019), vendar jih bolj kot to skrbijo pomanjkanje denarja in prostega časa, morebitna izguba zaposlitve ter neuspešnost na delovnem mestu (Musil in Lavrič, 2011). Približno polovico skrbi tudi, da bi resno zboleli (Lavrič, 2019). Nasprotno pa rezultati pri italijanskem vzorcu kažejo, da so se skrbi mladih med epidemijo navezovale predvsem na bližnje osebe in družbo v celoti, manj pa jih je skrbelo zase in za lastno zdravje (Germani idr., 2020).

Na drugi strani je ena od razlikovalnih značilnosti razvojnega obdobja prehoda v odraslost optimizem glede možnosti in priložnosti, ki si jih mladi predstavljajo v svoji prihodnosti (Arnett, 2000; Zupančič in Sirsch, 2018). Ta optimizem bi lahko kljub precejšnjim medosebnim razlikam med epidemijo deloval kot varovalni dejavnik pri obvladovanju razvojnih nalog in subjektivnem blagostanju. V raziskavi smo zato ugotavljali, kako so mladi zaznali svoje življenje v času ukrepov za zaježitev epidemije (med marcem in junijem 2020), katere morebitne posledice epidemije jih najbolj skrbijo in kakšen je njihov odnos do negativnih pojavov, dogodkov in vidikov življenja, ki bi jih lahko doživeli

v prihodnosti (t. i. temna prihodnost). Preučevali smo tudi, kako močno jih psihološko obremenjujejo negotove situacije, saj smo predvidevali, da bi bilo lahko oboje povezano z zaznavami posledic epidemije. Pričakovali smo, da bodo tisti, ki svojo prihodnost zaznavajo kot manj svetlo, in tisti, ki na podlagi osebnostnih nagnjenj težje sprejemajo negotovost, poročali o več in močnejše izraženih skrbih. Med vrstami skrbi smo domnevali, da imajo mladi predvsem skrbi, povezane z izobraževanjem in zaposlitvijo, manj pa jih skrbijo zdravje in tesni medosebni odnosi. Večjo zaskrbljenost glede prihodnjega ekonomskega stanja pa smo pričakovali pri starejših mladih, ki zaključujejo izobraževanje in se bodo kmalu vključili na trg dela.

## Metoda

### Pripomočki

Udeleženci so poleg svojih demografskih podatkov (spol, starost, izobrazbeni in poklicni položaj, višina prihodkov, finančna neodvisnost od staršev, ocena trenutnega zdravstvenega stanja) poročali o svoji splošni izkušnji časa izrednih ukrepov med epidemijo pri petstopenjski ocenjevalni lestvici (*1 – Ta čas je bil zame zelo neprijeten, nisem mogel/mogla početi ničesar koristnega; 5 – Ta čas je bil zame priložnost za osebno rast, lahko sem počel/-a stvari, ki jim imam rad/-a ali ki sem jih odlagal/-a*). Pri petstopenjski lestvici (*1 – sploh nisem zaskrbljen/-a; 5 – zelo zaskrbljen/-a*) so dalje označili, kako močno jih skrbi vsaka od 11 navedenih posledic epidemije (glej tabelo 1).

Sodelujoči so nato izpolnili *Lestvico temne prihodnosti* (Dark Future Scale – DFS; Zaleski, Sobol-Kwapinska, Przepiorka in Meisner, 2019) in kratko obliko *Lestvice nesprejemanja negotovosti* (Intolerance of Uncertainty Scale – IUS-12; Carleton idr., 2007; slovenska priredba Markošek in Zupančič, 2018). DFS ima pet postavk, pri katerih udeleženci ocenijo, kako močno zanje veljajo trditve o odnosu do negativnih ali neprijetnih stvari, ki se jim lahko zgodijo v prihodnosti, IUS-12 pa je namenjena oceni osebnostne lastnosti, ki temelji na posameznikovih negativnih prepričanjih o negotovosti in njenih posledicah. Ima 12 postavk s pripadajočo petstopenjsko ocenjevalno lestvico (*1 – sploh ne velja (zame); 5 – povsem velja*). Kot v izvirniku ima tudi v slovenščini IUS-12 ustrezne psihometrične značilnosti.

## Udeleženci in postopek

Sklop vprašalnikov smo pripravili na spletni platformi Qualtrics, povezavo pa objavili v različnih skupinah na družbenih omrežjih. Poleg tega smo vabilo po e-pošti poslali študentom vseh treh slovenskih javnih univerz in nekaterim mladim na prehodu v odraslost, ki so povezavo delili s prijatelji. Sodelovalo je 228 oseb (204 ali 89,5 % žensk), starih med 18 in 30 let ( $M = 21,52$ ,  $SD = 3,25$ ). Med njimi je bilo največ študentov prve in druge bolonjske stopnje (79 %), 18 % je izobraževanje že zaključilo, preostali pa so bili doktorski študenti. Pred uvedbo karantene je bila približno polovica sodelujočih nezaposlena (48 %), 37 % jih je delalo občasno (npr. študentsko delo), 11 % pa jih je bilo zaposlenih za polni delovni čas. Razmerje med zaposlenimi in nezaposlenimi je po koncu karantene, ko so bili podatki zbrani, ostalo približno enako. Vrednost mediane za poročila o mesečnih dohodkih je za celoten vzorec znašala 400 evrov na mesec; 58 % jih je navedlo, da so finančno popolnoma ali pretežno odvisni od staršev.

Svoje zdravje je 80 % sodelujočih ocenilo kot dobro ali odlično in 15 % kot srednje dobro. Med vsemi jih je 9 % navedlo, da imajo kronično bolezen (rizična skupina), 3 % pa, da so bili okuženi s koronavirusom. V okviru že navedene mednarodne raziskave smo zbrali tudi podatke o samozaznani medosebni opori udeležencev, ki se je pri mladih v Sloveniji izkazala za visoko, tako od njihove prvotne družine in še nekoliko bolj od prijateljev in/ali partnerjev.

71

## Rezultati z razpravo

Udeleženci raziskave, v kateri so prevladovala študentke, so se razlikovali v ocenah svojih splošnih izkušenj v času ukrepov za zajezitev epidemije. Slika 1 prikazuje odstotek sodelujočih, ki so odgovorili na vprašanje *Kakšna so bila vaša občutja o času, ki ste ga preživeli v samoizolaciji (ukrepi, ki jih je sprejela vlada za omejevanje širjenja bolezni)*.

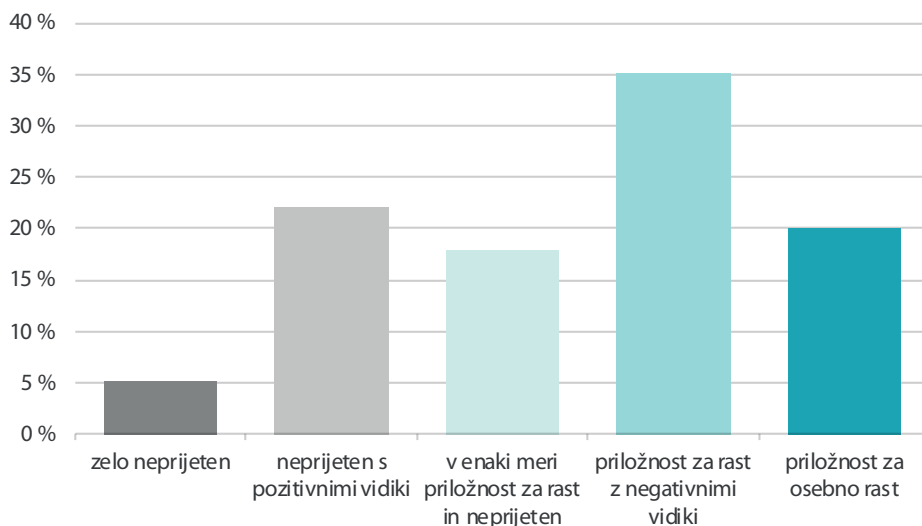
Na splošno so bile izkušnje sodelujočih v obdobju epidemije bolj pozitivne kakor negativne. K razmeroma pozitivnim izkušnjam so lahko prispevale razvoj-nopsihološke značilnosti obdobja prehoda v odraslost (optimizem, identitetno raziskovanje, odprtost do novih izkušenj; npr. Kavčič in Zupančič, 2018). Poleg teh pa tudi ustrezna raba nadomestnih vedenjskih strategij, kot je pogostejše virtualno sporazumevanje in ukvarjanje z drugimi spletnimi dejavnostmi, ukvarjanje s prijetnimi dejavnostmi ali opravili, za katera posamezniki prej niso imel časa in spoznavanje/preizkušanje različnih pristočasnih dejavnosti v okviru

objektivnih omejitev, ter razmeroma ugodne objektivne okoliščine življenja mladih (npr. finančna varnost, dobro zdravstveno stanje, zadostna medosebna čustvena opora in pomoč družine, prijateljev in/ali partnerja).

Kljub razmeroma pozitivni zaznavi situacije, v kateri so se udeleženci raziskave znašli v času izrednih ukrepov med epidemijo, so izrazili tudi zmerno zaskrbljenost zaradi različnih mogočih posledic epidemije. V povprečju so bili zaskrbljeni zaradi osmih ali devetih posledic ( $M = 8,85$ ;  $SD = 2,18$ ) med 11 obravnavanimi (tabela 1), povprečna raven zaskrbljenosti na teh področjih pa se je gibala med ocenama *zaskrbljen* in *precej zaskrbljen* ( $M = 3,4$ ;  $SD = 1,39$ ).

Najbolj so bili mladi zaskrbljeni glede globalnega stanja ekonomije in globalnega zdravstvenega stanja v prihodnosti (obe povprečni oceni presegata izbiro *precej zaskrbljen*; tabela 1). Na osebni ravni pa jih je najbolj skrbelo opravljanje študijskih obveznosti (večinoma so vzorec sestavljale študentke), možnosti zaposlitve in nekoliko manj lastno finančno stanje ter delovna uspešnost (dosežki) v prihodnosti. Opravljanje študijskih obveznosti je neposredno povezano s spremembami v izvedbi izobraževalnega procesa; številnim študentom je bilo med prilagojenim študijem (na daljavo) onemogočeno opravljanje prakse, oteženo izvajanje vaj, omejen dostop do študijske literature, več so imeli samostojnega študijskega dela, spremenila se je izvedba izpitov, nekateri so naleteli tudi na težave pri pisanju zaključnih del ipd. Zaskrbljenost glede možnosti zaposlitve se je zmerno povezovala z

72



Slika 1. Odstotek mladih, ki so označili svoja občutja o času samoizolacije v eni od petih mogočih kategorij.



Tabela 1. Povprečna zaskrbljenost mladih na prehodu v odraslost zaradi posameznih posledic epidemije COVID-19

Področje	M	SD
globalno stanje ekonomije v prihodnosti	4,68	2,61
globalno zdravstveno stanje v prihodnosti	4,50	2,53
moje študijske obveznosti v prihodnosti	4,48	2,84
moje zaposlitvene možnosti v prihodnosti	4,09	2,64
moje finančno stanje v prihodnosti	3,55	2,32
moji z delom povezani dosežki v prihodnosti	3,44	2,23
moje in zdravstveno stanje moje izvorne družine	3,23	2,08
moje in finančno stanje moje izvorne družine	2,79	1,90
moje zdravstveno stanje v prihodnosti	2,65	1,73
moji partnerski odnosi v sedanjosti ali prihodnosti	2,51	2,25
moji odnosi s prijatelji v prihodnosti	2,25	1,82

Opombe. Udeleženci so izbirali med možnostmi 1 – sploh nisem zaskrbljen/-a, 2 – nekoliko sem zaskrbljen/-a, 3 – zaskrbljen/-a, 4 – precej zaskrbljen/-a, 5 – zelo zaskrbljen/-a.

zaskrbljenostjo glede stanja ekonomije ( $r = 0,39, p < 0,001$ ). Tisti, ki jih je skrbelo, da bo gospodarstvo nazadovalo, so bili bolj zaskrbljeni glede svoje zaposlitve, tj. da ne bodo dobili zaposlitve oziroma da jo bodo izgubili. Precej močnejša pa je povezanost skrbi glede zaposlitvenih možnosti s skrbjo glede z delom povezanih dosežkov (npr. možnost napredovanja;  $r = 0,63, p < 0,001$ ).

V primerjavi z že navedenimi skrbmi so sodelujoči v manjši meri izrazili skrbi, povezane z njihovim zdravjem v prihodnosti. Tiste, ki jih je bolj skrbelo globalno zdravstveno stanje v prihodnosti, je tudi nekoliko bolj skrbelo lastno zdravje in zdravje njihove družine v sedanjosti ( $r = 0,34, p < 0,001$ ). Mlade za lastno zdravje in zdravje bližnjih morda manj skrbi tudi zaradi takrat razmeroma ugodnega epidemiološkega stanja v Sloveniji. Vseeno so bili tisti, ki so svoje trenutno zdravje ocenili kot boljše, v povprečju nekoliko manj zaskrbljeni glede posledic epidemije ( $r = -0,25, p < 0,001$ ). Podobne so bile tudi povezave med oceno trenutnega zdravstvenega stanja sodelujočih in nekaterimi njihovimi skrbmi, razmeroma najvišje so se pokazale z obema vidikoma zdravja (danes in v prihodnosti; oba  $r = -0,26, p < 0,001$ ).

Ker nas je zanimalo, kateri posamezniki so bili bolj zaskrbljeni (na splošno in glede posameznih posledic epidemije), smo pregledali povezave splošne zaskrbljenosti in posameznih skrbi mladih z njihovimi demografskimi značilnostmi,

nagnjenostjo k nesprejemanju negotovosti ter njihovo splošno zaznavo prihodnosti. Starejše udeležence je skrbelo nekoliko manj različnih posledic ( $r = -0,26, p < 0,001$ ), ne pa tudi manj močno ( $r = -0,07, p = 0,298$ ). O šibkejši zaskrbljenosti ( $r = -0,34, p < 0,001$ ) in o manjšem številu skrbi glede posledic epidemije ( $r = -0,21, p = 0,001$ ) so poročali tudi udeleženci, ki so bili finančno manj odvisni od staršev, medtem ko se višina mesečnih prihodkov udeležencev z njihovo splošno zaskrbljenostjo in številom skrbi ni značilno povezovala ( $r = 0,07, p = 0,35$ ;  $r = 0,09, p = 0,22$ ). Nekoliko bolj je tiste z višjimi prihodki skrbelo njihovo trenutno ( $r = 0,23, p = 0,001$ ) in prihodnje finančno stanje ( $r = 0,17, p = 0,019$ ). Predvsem pri tistih, ki glavnino prihodka zaslužijo z delom, je lahko opisana zaskrbljenost povezana z negotovostjo zaposlitve ob morebitnem zmanjšanju ekonomske dejavnosti.

Nekoliko bolj kakor z demografskimi značilnostmi sta se s skrbmi povezovali preučevani psihološki značilnosti udeležencev. Tisti, ki so si svojo prihodnost predstavljali kot »temnejšo« (oz. so menili, da se jim bodo negativne stvari verjetneje zgodile), so poročali o več skrbih ( $r = 0,42, p < 0,001$ ) in na splošno izrazili precej močnejšo zaskrbljenost ( $r = 0,65, p < 0,001$ ) kakor tisti, ki so svojo prihodnost zaznavali bolj pozitivno. Prav tako, vendar manj, sta se število in izraženost različnih vrst skrbi povezovala z višjo ravno nesprejemanja negotovosti kot osebne lastnosti (korelacije med  $r = 0,16$  in  $r = 0,22$ ; vsi  $p < 0,001$ ); tisti, ki negotovost težje sprejemajo, pa so bili nekoliko bolj zaskrbljeni zaradi različnih mogočih posledic epidemije COVID-19.

74

## Sklepi

Tudi med zdravstveno krizo pri mladih na prehodu v odraslost glavna skrb ostaja finančne narave. To ni presenetljivo, saj si po podatkih OECD (2019) nekateri posamezniki in družine še vedno niso povsem opomogli od pretekle finančne krize, hkrati pa ne smemo zanemariti niti trenutne ohladitve ekonomske dejavnosti, ki je posledica širjenja bolezni COVID-19 in s tem povezanih ukrepov. Rezultati naše študije kažejo, da mladi sicer zaznavajo poslabšanje zdravstvenih razmer v svetu (skrbi jih globalno zdravstveno stanje), vendar tega ne prenašajo na osebno raven. Skrb za lastno zdravje (v prihodnosti) pri udeležencih ni bila visoko izražena, kar lahko delno pripišemo demografskim značilnostim našega vzorca (večinoma so poročali o dobrem zdravju in ne spadajo v rizično skupino za okužbo), pa tudi razmeroma ugodni epidemiološki sliki v državi. V prihodnje bi bilo treba ugotovitve primerjati s podatki v drugih državah, predvsem tistih, kjer je bilo število okuženih in umrlih večje.

---

Rezultati, zbrani v okviru mednarodne raziskave *Kako se mladi na prehodu v odraslost spoprijemajo z družbenimi in ekonomskimi posledicami pandemije COVID-19*, ki jo koordinira M. Lanz, pa imajo tudi uporabno vrednost. Ponujajo namreč vpogled v ključna področja, ki naj bi jih odločevalci upoštevali pri oblikovanju mladinske politike. Ugotovitve o povezanosti psiholoških in demografskih značilnosti mladih z njihovimi zaznavami posledic epidemije so lahko pomembno izhodišče za pomoč psihološko ranljivim posameznikom v tem razvojnem obdobju.

Posploševanje naših ugotovitev na populacijo mladih na prehodu v odraslost v Sloveniji sicer omejuje pristranskost vzorca sodelujočih, ki so ga večinoma sestavljale študentke. Na podlagi ugotovitev o vpetosti psiholoških značilnosti v življenjski kontekst (npr. Baltes, 1987; Bronfenbrenner, 2005) pa domnevamo, da so skrbi mladih, ki so zaključili formalno izobraževanje, vsaj nekoliko drugačne kakor pri študentih. Prav tako bi na izraznost skrbi, predvsem tistih, ki so povezane z zdravjem, lahko vplival čas zbiranja podatkov (po ukinitvi ukrepov o omejitvi gibanja, ko tudi okuženih ni bilo veliko). Vseeno rezultati nakazujejo, da je zaskrbljenost bolj kot z demografskimi značilnostmi posameznikov povezana z razmeroma stabilnimi vzorci čustvovanja, mišljenja in vedenja. V negotovih okoliščinah, kot je epidemija COVID-19, tako niso pomembni le »objektivni pogoji« življenja (npr. način bivanja, prihodek, starost ob nenormativnem dogodku), ampak tudi to, kako posameznik situacijo osmisli. Pozornosti zato ne bi smeli namenjati le posameznikom, ki spadajo v rizično skupino glede na zdravstvene ali ekonomske kriterije, ampak tudi glede na psihološko ranljivost.

Ob morebitnem poslabšanju epidemiološke ali ekonomske situacije v Sloveniji in svetu bi bilo zato smiselno poleg lajšanja ekonomskih posledic (npr. s subvencijami) in izboljšanja možnosti zaposlovanja mladih upoštevati še psihološke potrebe mladih na prehodu v odraslost. Na področju izobraževanja bi bilo v izrednih okoliščinah in pri ponovni uvedbi študija na daljavo treba premišljeno in vnaprej strukturirano predstaviti potek izobraževalnega procesa ter določiti osebo (npr. učitelja tutorja), na katero se lahko študenti obrnejo glede skrbi ali težav, ki so s študijem povezane posredno in jih zato ne želijo nasloviti na izvajalce predmetov.

Na področju duševnega zdravja bi bilo treba v izvajanje ukrepov za omejitvev epidemije v večji meri vključiti (in zaposliti) psihologe. Tako bi se zmanjšalo zanašanje na prostovoljno delo študentov in strokovnjakov, ki je lahko zanje v negotovih časih in zaradi lastnih težav pretirano obremenjujoče, olajšal pa bi se tudi dostop do psihološkega svetovanja in obravnave v tradicionalni in spletni obliki (na daljavo) ter razširil njen obseg (tudi v smislu pogostosti

pomoči posamezniku). Zadnje je še posebej pomembno, saj se mladi v tem razvojnem obdobju (sicer z veliko optimizma) spoprijemajo s številnimi razvojno specifičnimi izzivi, dodatno pa jih bremenijo globalni pretresi in z njimi povezane nove skrbi, še posebej tiste, ki so osebno ranljivi.

## Opomba

Predstavljeni rezultati so del mednarodnega raziskovalnega projekta *Kako se mladi na prehodu v odraslost spoprijemajo z družbenimi in ekonomskimi posledicami pandemije COVID-19*, v katerem poleg avtorjev poglavja sodelujejo še Margherita Lanz (koordinatorka) in Angela Sorgente (Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano), Joyce Serido in Lijun Li (University of Minnesota Twin Cities, ZDA), Rimantas Vosylis (Mykolas Romeris University, Litva), Gabriela Fonseca in Ana Paula Relvas (University of Coimbra, Portugalska) ter Carla Crespo (University of Lisbon, Portugalska). V okviru raziskovalnega programa št. P5-0062 (Uporabna razvojna psihologija) je raziskavo sofinancirala tudi Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna.

## Reference

76

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics of growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611–626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Bronfenbrenner, U. (ur.) (2005). *Making human beings human*. Sage.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. in Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Flere S. in Musil, B. (2011). Osebnostne značilnosti in religioznost mladih. V: M. Lavrič, S. Flere, M. Tavčar Kranjc, R. Klanjšek, B. Musil, A. Naterer, A. Kirbiš, M. Divjak in P. Lešek, *Mladina 2010. Družbeni profil mladih v Sloveniji* (str. 423–446). Aristej.
- Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E. in Mazzechi, C. (2020). Emerging adults and COVID-19: The role of individualism-collectivism on perceived risks and psychological maladjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), članek 3497. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph17103497>
- Lavrič, M. (2019). Vrednote, religija in zaupanje. V: A. Naterer, M. Lavrič, R. Klanjšek, S. Flere, T. Rutar, D. Lahe, M. Kuhar, V. Hlebec, T. Cupar in Ž. Kobše, *Slovenska mladina 2018/2019* (str. 21–28). Friedrich-Ebert-Stiftung.
-

- Kavčič, T. in Zupančič, M. (2018). Razvoj in pomen temeljnih osebnostnih dimenzij na prehodu v odraslost. V: M. Zupančič in M. Puklek Levpušček (ur.), *Prehod v odraslost: sodobni trendi in raziskave* (str. 119–156). Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Musil, N. In Lavrič, M. (2011). Vrednote, trajnostni način družbenega delovanja in vizije prihodnosti. V: M. Lavrič, S. Flere, M. Tavčar Kranjc, R. Klanjšek, B. Musil, A. Naterer, A. Kirbiš, M. Divjak in P. Lešek, *Mladina 2010. Družbeni profil mladih v Sloveniji* (str. 395–421). Aristej.
- Markošek, E. in Zupančič, M. (2018). Priloga 2: *Poročilo o prevodu in priredbi Lestvice nesprejemanja negotovosti (IUS-12)* [priloga neobjavljenemu magistrskemu delu]. Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani. Pridobljeno s <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=118221&lang=slv>
- OECD (2019). *Society at a glance 2019: OECD social indicators*. OECD Publishing.
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C. in Espada, J. P. (2020). *Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>
- Rauschenberg, C., Schick, A., Goetzl, C., Röhr, S., Riedel-Heller, S., Koppe, G., Durstewitz, D. Krumm, S. in Reininghaus, U. (2020). *Social isolation, mental health, and use of digital interventions in youth during the COVID-19 pandemic: A nationally representative survey*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/v64hf>
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A. in Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107–123. <https://doi.org/10.1177%2F0961463X16678257>
- Zupančič, M. (2020a). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu ter na prehodu v odraslost. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. 3. zvezek (str. 644–665). Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Zupančič, M. (2020b). Čustveni in osebnostni razvoj v mladostništvu in na prehodu v odraslost. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. 3. zvezek (str. 698–743). Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Zupančič, M. in Sirsch, U. (2018). Različni vidiki prehoda v odraslost. V: M. Zupančič in M. Puklek Levpušček (ur.), *Prehod v odraslost: Sodobni trendi in raziskave* (str. 11–43). Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

## **Abstract**

Emerging adults are in a developmental period characterized by identity development, self-centrism, instability, exploration, and the gaining of both psychological and financial independence from their primary family. Thus, they are especially vulnerable to the socioeconomic upheaval of the COVID-19 epidemic. Moreover, its impact can pose a long-lasting threat to their financial and psychological well-being, as well as the attainment of their life goals. As part of an international collaboration, we explored the COVID-19-related worries that youth have about their future. Furthermore, we were interested in how these worries relate to their demographics, perception of their future, and intolerance of uncertainty. Preliminary results ( $N = 228$ ) show that comparatively, youth are worried most about the global state of the economy and their educational achievements. Those who perceive their future as less stable and are less tolerant of uncertainty, reported higher levels of worry.

**Keywords:** emerging adults, worries, perception of future, instability, COVID-19

Skrbi in težave v času epidemije

## Primerjava osamljenosti in subjektivnega blagostanja v normalnih in izrednih razmerah

Vanja Gomboc<sup>1</sup>, Nina Krohne<sup>1</sup>, Meta Lavrič<sup>1,2</sup>, Tina Podlogar<sup>1,2</sup>, Vita Poštuvan<sup>1,2</sup>,  
Nuša Zadavec Šedivy<sup>1,2</sup> in Diego De Leo<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Slovenski center za raziskovanje samomora, Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem

<sup>2</sup>Oddelek za psihologijo, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Univerza na Primorskem

**Kontakt:** [vanja.gomboc@iam.upr.si](mailto:vanja.gomboc@iam.upr.si)

- Raven čustvene osamljenosti je bila med izrednimi razmerami značilno višja kot pred epidemijo.
- Raven socialne osamljenosti je bila med izrednimi razmerami značilno nižja.
- Značilno večji delež udeležencev je med izrednimi razmerami izražal poslabšano subjektivno blagostanje in depresivno simptomatiko.

## **Povzetek**

Številni strokovnjaki s področja duševnega zdravja so med epidemijo bolezni COVID-19 opozarjali na negativne posledice epidemije na duševno zdravje populacije, vendar te ocene pogosto niso bile podprte z empiričnimi dokazi. V pričujoči študiji smo primerjali raven osamljenosti, merjeno z lestvico osamljenosti J. De Jong Gierveld, ter subjektivnega blagostanja, merjenega z lestvico WHO-5, v normalnih razmerah (februar 2019) in v izrednih razmerah (april 2020) pri splošni populaciji. Primerjava rezultatov kaže, da udeleženci med izrednimi razmerami doživljajo višjo raven čustvene osamljenosti, vendar nepričakovano nižjo raven socialne osamljenosti. Poleg tega je bila pri udeležencih zaznana nižja raven subjektivnega blagostanja. Pri tem je mogoče opaziti, da večji delež posameznikov dosega rezultate, ki nakazujejo depresivno simptomatiko.

**Ključne besede:** čustvena osamljenost, socialna osamljenost, subjektivno blagostanje, epidemija, duševno zdravje

---

## **Uvod**

Zaradi hitrega širjenja bolezni COVID-19 so morale države sprejeti različne omejevalne ukrepe. Slovenija je zato 12. marca 2020 v skladu z razvojem situacije razglasila epidemijo. V okviru tega je sprejela različne ukrepe, kot so umirjanje javnega življenja, zaprtje vzgojno-izobraževalnih ustanov, delo od doma, socialno distanciranje (Vlada Republike Slovenije, 2020).

Različni omejevalni ukrepi so nujni za omejitev širjenja okužb, vendar lahko imajo pomembne (negativne) učinke na duševno zdravje ljudi (Hossain idr., 2020; Rubin in Wessely, 2020), med drugim zato, ker omejujejo možnosti in priložnosti, ki nam jih sicer, v običajnih razmerah, ponuja sodobni svet (Serafini idr., 2020). Poleg tega epidemija pomeni novo in nepredvidljivo situacijo, ki se je že v zgodnjih fazah odražala v psihološkem distresu, povečani anksioznosti in simptomih potravmatske stresne motnje. Epidemija tako nima le neposrednih učinkov na duševno zdravje, temveč je z duševnim zdravjem povezana tudi posredno prek različnih omejevalnih ukrepov, namenjenih preprečevanju širjenja okužb (kot so karantena, izolacija, socialno distanciranje) (Rubin in

---



Wessely, 2020). Povezanost epidemije in duševnega zdravja je tako kompleksen in večplasten problem (Talevi idr., 2020).

Osamljenost je pomemben javnozdravstveni problem, saj negativno vpliva tako na fizično (npr. Hawkley idr., 2006) kot na duševno zdravje (npr. Singh in Misra, 2009). Na te učinke moramo biti pozorni tudi med izrednimi razmerami, saj je lahko prav osamljenost (Hossain idr., 2020; Serafini idr., 2020) skupaj s slabšim subjektivnim blagostanjem (Hossain idr., 2020) pomembna posledica omejevalnega ukrepa socialne izolacije. Osamljenost je namreč posledica subjektivnega nezadovoljstva s kakovostjo ali količino naših socialnih odnosov. To pomeni, da manjše število socialnih odnosov samo po sebi ne sproža osamljenosti, saj je ta odvisna od lastnega vrednotenja naših socialnih odnosov (Perlman in Peplau, 1981). Weiss (1973, v: De Jong Gierveld in Van Tilburg, 2006) pri tem natančneje razlikuje med dvema tipoma osamljenosti. Nezadovoljstvo ali primanjkljaj v socialnih odnosih oziroma v socialni mreži se odraža v doživljanju socialne osamljenosti, medtem ko nezadovoljstvo z najtesnejšim odnosom oziroma neobstoj intimne navezanosti na drugo osebo (npr. partnerja) nakazuje doživljanje čustvene osamljenosti.

V pričujoči študiji smo tako želeli raziskati (1) prisotnost čustvene in socialne osamljenosti v izrednih razmerah ter (2) raven subjektivnega blagostanja v izrednih razmerah, ko so bili omejevalni ukrepi na višku. Hkrati smo želeli primerjati (3) značilnosti čustvene in socialne osamljenosti ter subjektivnega blagostanja v normalnih in izrednih razmerah. Iz teh izsledkov lahko namreč sklepamo na posledice, ki jih imajo za duševno zdravje epidemija in omejevalni ukrepi. Poznavanje teh posledic je lahko osnova dajanja podpore splošni javnosti, ki se spoprijema z (ne)posrednimi posledicami epidemije, hkrati pa lahko služijo kot strokovno izhodišče, vezano na pomen in posledice strožjih omejevalnih ukrepov ob morebitnem ponovnem zaostrovanju ukrepov.

## Metoda

### Udeleženci in postopek

Podatki te študije so bili pridobljeni v okviru dveh raziskav.

Podatke o duševnem zdravju med prebivalci Slovenije v normalnih razmerah smo pridobili v okviru projekta Pismenost o duševnem zdravju, destigmatizacija duševnih bolezni in iskanje pomoči v stiski med odraslimi prebivalci Slovenije (*PismeDuš*). Podatke je februarja 2019 prek spletnega portala zbiralo

podjetje Valicon, specializirano za izvajanje panelnih raziskav in pridobivanje podatkov po internetu (Valicon, 2015). Udeležba je bila prostovoljna in anonimna, udeleženci pa so za sodelovanje dobili točke, ki jih lahko zamenjajo za nagrado nižje vrednosti. Izsledki temeljijo na reprezentativnem vzorcu, sestavljenem iz 1189 oseb, starih med 18 in 95 let ( $M = 46,7$ ;  $SD = 16,2$ ; 50,3 % žensk).

Podatki o duševnem zdravju med prebivalci Slovenije v izrednih razmerah so bili pridobljeni med 26. marcem in 7. aprilom 2020 prek spletnega portala 1ka.si. Udeleženci so bili k sodelovanju povabljeni po različnih spletnih medijih. Izsledki temeljijo na priložnostnem vzorcu, ki ga je sestavljalo 299 oseb, starih med 19 in 77 let ( $M = 33,5$ ;  $SD = 11,5$ ; 83,6 % žensk).

## **Pripomočki**

V obeh raziskavah smo podatke pridobivali z uporabo obsežne baterije vprašalnikov. Pričujoča študija temelji na spodaj navedenih pripomočkih, ki so bili uporabljeni tako v projektu PismeDuš kot v raziskavi, izvedeni med izrednimi razmerami:

82

*Osamljenost* (De Jong Gierveld Loneliness Scale; De Jong Gierveld in Van Tilburg, 2006). Lestvica zajema tri postavke, ki merijo čustveno osamljenost, in tri postavke, ki merijo socialno osamljenost. V raziskavi PismeDuš so se postavke nanašale na zadnja dva tedna, v raziskavi med izrednimi razmerami pa na čas od začetka epidemije do dneva izpolnjevanja vprašalnikov. V obeh raziskavah so udeleženci odgovarjali z *velja*, *bolj ali manj velja* (oba odgovora se točkujeta z 1) in *ne velja* (odgovor se vrednoti z 0). Nižje vrednosti kažejo na nižjo raven osamljenosti. Primer postavke: *V tem trenutku oziroma v zadnjih dneh pogrešam družbo drugih ljudi.*

*Subjektivno blagostanje* (World Health Organization Well-Being Index (WHO-5); World Health Organization [WHO], 1998). Lestvica zajema pet postavk, ki se nanašajo na subjektivno blagostanje. Uporabljena je šeststopenjska ocenjevalna lestvica med 0 in 5; rezultati tako lahko zavzamejo vrednosti med 0 in 25, pri čemer višji rezultat kaže na višjo raven subjektivnega blagostanja. Mejna vrednost je 13 – vrednosti, ki so manjše ali enake 13, kažejo na poslabšano subjektivno blagostanje in morebitno prisotnost depresivne simptomatike. Primer postavke: *V zadnjih dveh tednih sem se počutil(a) živahno in poln(a) energije.*

---

## Statistične analize

Vse analize so bile izvedene s programom IBM SPSS (različica 26). Opisna statistika je bila uporabljena za opis značilnosti obeh vzorcev. Razlike med vzorcema, vezane na nominalne spremenljivke, smo določali z uporabo Hi-kvadrata. Razlike med intervalnimi spremenljivkami so bile analizirane z uporabo Welchovega *t*-testa, ki upošteva razlike v velikosti vzorcev in nehomogenost varianc.

## Rezultati z razpravo

V pričujoči raziskavi smo raziskovali pojavnost čustvene osamljenosti in socialne osamljenosti ter stopnjo subjektivnega blagostanja v izrednih razmerah ter značilnosti omenjenih vidikov duševnega zdravja v normalnih in izrednih razmerah. Povprečne vrednosti obeh tipov osamljenosti in subjektivnega blagostanja so prikazane v tabeli 1.

Udeleženci raziskave, izvedene v času omejevalnih ukrepov, so na lestvici subjektivnega blagostanja v povprečju dosegali vrednost, manjšo od 13, ki nakazuje morebitno prisotnost simptomov depresije. Vrednosti, ki kažejo na to, je sicer na omenjenem vzorcu skupno izražalo 51 % udeležencev. To se ujema z izsledki tuje raziskave (Gao idr., 2020), v kateri so prav tako potrdili relativno velik delež udeležencev (48 %), pri katerih obstaja možnost simptomov depresije. Nasprotno pa so bile v raziskavi, izvedeni med normalnimi razmerami (februar 2019), na reprezentativnem vzorcu prebivalcev Slovenije nizke vrednosti na lestvici subjektivnega blagostanja in s tem možnost simptomov depresije zaznani pri 34 % udeležencev. Nadaljnje analize so sicer potrdile, da obstaja statistično značilna razlika v številu ljudi, ki izraža zelo poslabšano

Tabela 1. Razlike v ravneh osamljenosti in subjektivnega blagostanja v normalnih in izrednih razmerah

	Normalne razmere ( <i>N</i> = 1189)	Izredne razmere ( <i>N</i> = 299)	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )			
Subjektivno blagostanje	15,2 (4,7)	12,9 (5,2)	6,80	428	< 0,001
Čustvena osamljenost	0,9 (1,0)	1,5 (1,0)	-8,70	481	< 0,001
Socialna osamljenost	1,9 (1,2)	1,3 (1,3)	6,97	448	< 0,001
Splošna osamljenost	2,8 (1,8)	2,8 (1,8)	0,00	456	0,998

subjektivno blagostanje in s tem mogočo prisotnost depresivne simptomatike v normalnih in izrednih razmerah ( $\chi^2(1) = 28,90; p < 0,001$ ). Pri tem je sicer treba poudariti, da nizke vrednosti na lestvici WHO-5 le nakazujejo morebitno prisotnost simptomov depresije, nikakor pa ne potrjujejo njenega obstoja. Depresivna simptomatika namreč ne pomeni nujno tudi diagnoze depresivne motnje. Pri nizkih vrednostih na tej lestvici se zato v nadaljnji obravnavi posameznika priporoča uporaba dodatnih vprašalnikov, ki natančneje raziščejo simptome depresije (WHO, 1998). Na podlagi pridobljenih podatkov zato ne moremo sklepati, pri kolikšnem deležu udeležencev nizke vrednosti odražajo »zgolj« poslabšano subjektivno blagostanje in pri kolikšnem deležu udeležencev kažejo tudi na obstoj depresije.

Tudi v povprečni vrednosti, izraženi na lestvici subjektivnega blagostanja, so se pokazale statistično značilne razlike. Udeleženci raziskave, izvedene v normalnih razmerah, so namreč v povprečju izražali statistično značilno boljše subjektivno blagostanje kot udeleženci v raziskavi, izvedeni v izrednih razmerah, kar se ujema z izsledki tujih raziskav (Zacher in Rudolph, 2020). Razlike v subjektivnem blagostanju pred epidemijo in v njenih začetnih fazah so lahko posledica več dejavnikov, kot so različne zahteve in izzivi, ki jih posamezniku pomenijo epidemija ter z njo povezani omejevalni ukrepi (Zacher in Rudolph, 2020). C. Mesa Vieira in drugi (2020) navajajo, da lahko ukrepi, kot je socialno distanciranje, vsaj delno vplivajo na subjektivno blagostanje vseh ljudi, ne le ljudi iz ranljivih skupin, ki so sicer za te vplive še posebej dovzetni. Tako so lahko zaznani simptomi depresije posledica zaznanega poslabšanega subjektivnega blagostanja, in ne razvoja depresije. Stresni dogodki lahko vplivajo na življenje posameznika ali ga ogrozijo (Vrshek-Schallhorn idr., 2020) in tako med drugim povečajo tveganje za razvoj simptomov depresije (Sokratous idr., 2013). Zato je v izrednih razmerah prisotnost nekaterih simptomov depresije (slabše razpoloženje, utrujenost ipd.) tudi pričakovana (Zhou idr., 2020). Vendar je pri tem, ali gre v ozadju za razvoj depresije, pomembno, da se različni simptomi pojavljajo redno in dalj časa (Nihalani idr., 2009).

Izsledki dalje kažejo, da ostaja raven splošne osamljenosti v merjenih obdobjih podobna, značilne razlike pa so se pokazale v tipih osamljenosti. V primerjavi z izrednimi razmerami je bila v normalnih razmerah povečana socialna osamljenost, medtem ko je bila v izrednih razmerah nekoliko povečana čustvena osamljenost. Pri tem so razlike v čustveni in socialni osamljenosti v normalnih in izrednih razmerah statistično značilne. Upoštevalno omejevalne ukrepe, ki so bili v času raziskave o duševnem zdravju v izrednih razmerah na višku, je to nekoliko presenetljivo. Stanley in Markman (2020) sicer poročata, da lahko povečan stres in zahteve, ki so posledica epidemije in omejevalnih ukrepov,

prispevajo k pogostejšim partnerskim konfliktom. To je lahko v obdobju, ko zaradi omejevalnih ukrepov primanjkuje možnosti za umik v zunanji svet, še posebej problematično, saj so omejeni tudi socialni stiki, ki sicer v normalnih razmerah lahko ublažijo napetosti v partnerskem odnosu (Lebow, 2020). Težave se lahko prav tako pojavijo pri intimni navezanosti na pomembno bližnjo osebo (npr. tesnega prijatelja) (Weiss, 1973, v: De Jong Gierveld in Van Tilburg, 2006), če so bili stiki s to osebo med izrednimi razmerami onemogočeni. Na podlagi tega lahko predpostavljamo, da partnerski konflikti ali omejenost stikov z drugo pomembno osebo, omejevalni ukrepi, pomanjkanje možnosti za umik in drugi dejavniki, povezani z epidemijo, prispevajo k manjšemu zadovoljstvu z intimnim odnosom in posledično povečajo čustveno osamljenost. To so sicer zgolj domneve, ki pa jih je smiselno v prihodnje natančneje in sistematično raziskati. Ne nazadnje imajo lahko te domneve velik praktični pomen na področju pomoči ljudem, ki doživljajo čustveno osamljenost ter se srečujejo s pogostejšimi partnerskimi konflikti in zahtevami, ki so med drugim lahko posledica okoliščin, povezanih s COVID-19.

Nasprotno pa je bila socialna osamljenost v raziskavi med epidemijo značilno manjša kot v času pred njo. To je presenetljivo, saj so socialni odnosi ključni del človeške civilizacije, omejevalni ukrepi, usmerjeni v zmanjševanje neposrednih socialnih stikov, pa imajo lahko pomembne posledice za posameznika (npr. doživljanje osamljenosti, anksioznost, depresija, tvegana vedenja, panična stanja) (Singh in Singh, 2020). Kljub temu lahko mogoča pojasnila za takšen rezultat najdemo v obstoječih študijah. Udeleženci so za sodelovanje v raziskavi potrebovali dostop do interneta, ravno ta pa je lahko (še posebej v izrednih razmerah) pomemben dodatni vir vzdrževanja socialnih odnosov prek družbenih medijev ali raznih komunikacijskih platform. Tako je internet pomemben vir zmanjševanja osamljenosti (Marston idr., 2020). To pomeni, da je treba pozornost nameniti populaciji, ki nima dostopa do interneta in s tem pomembnega vira za vzdrževanje kvalitetnih socialnih odnosov. Kot poudarjajo Marston in drugi (2020), so običajni telefonski klici sicer lahko alternativna možnost ohranjanja stikov, vendar ne morejo nadomestiti videopogovorov ali neposrednega stika. Ravno zato so lahko tudi nekatere družbene skupine zaradi specifičnih lastnosti (npr. starostniki, ki živijo sami in imajo malo socialnih stikov) posebej ranljive za doživljanje osamljenosti ob socialnem distanciranju in izolaciji. Ker pa raziskava v izrednih razmerah temelji na priložnostnem vzorcu, različne družbene skupine v vzorcu niso nujno enakomerno zastopane, zato izsledkov ni mogoče posplošiti na vse skupine.

Pričujoča raziskava ima nekaj omejitev, ki jih je treba upoštevati. Izsledki raziskave pred epidemijo temeljijo na reprezentativnem vzorcu, izsledki raziskave

med epidemijo pa na priložnostnem. Tega so sestavljale večinoma ženske. Depresija in simptomi depresije so pogostejši pri ženskah (Kessler, 2003), zato bi tudi večji delež udeleženk v primerjavi z udeleženci lahko bil dodatni razlog za ugotovljen večji odstotek oseb s simptomi depresije v izrednih razmerah. Zato je potrebna previdnost pri posploševanju ugotovitev ter pri neposredni primerjavi ugotovitev iz raziskav pred epidemijo in med epidemijo. Opažene razlike v subjektivnem blagostanju in osamljenosti so lahko namreč tudi posledica drugih dejavnikov (npr. razlike v spolni in starostni sestavi vzorcev, razlike v zakonskem stanu), in ne nujno le značilnost različnih razmer. Raziskovalni načrt je bil načrt časovnega zamika, kar pomeni, da ne moremo neposredno sklepati na longitudinalne spremembe. Vseeno pa se izsledki ujemajo s številnimi tujimi raziskavami oziroma jih dopolnjujejo, kar kaže na njihovo pomembnost in nakazuje načrtovanje praktičnih korakov na podlagi teh ugotovitev.

## Sklepi

86 V trenutkih strahu in nepredvidljivosti, ko je primarna skrb zagotoviti lasten obstoj in obstoj drugih, mora biti del pozornosti še naprej usmerjen v duševno zdravje, saj bo imelo pomembno vlogo pri spoprijemanju s posledicami epidemije (Da Silva idr., 2020). Zato je pomembno, da v času izrednih razmer raziskujemo učinke epidemije na duševno zdravje. Pričujoča raziskava je pokazala, da je bilo med izrednimi razmerami subjektivno blagostanje značilno slabše, čustvena osamljenost pa značilno večja, medtem ko je bila socialna osamljenost značilno manjša. Pomembno vlogo pri ohranjanju socialnih odnosov ima lahko tudi internet (Marston idr., 2020), kar pomeni, da imajo posamezniki, kot so udeleženci te raziskave, večje možnosti ohranjanja socialnih odnosov tudi v izrednih razmerah. Pri tem pa ostaja vprašanje, kaj se dogaja s (čustveno in socialno) osamljenostjo pri tistih posameznikih, ki nimajo dostopa do interneta ali katerih računalniška pismenost je slabša in ki zato niso bili vključeni v raziskavo. Smiselno bi bilo raziskati še, kakšne so longitudinalne spremembe subjektivnega blagostanja in osamljenosti v izrednih razmerah ter izven njih. Osamljenost je namreč javnozdravstveni problem, ki pomembno vpliva tako na fizično (npr. Hawkey idr., 2006) kot na duševno zdravje (npr. Singh in Misra, 2009), zato nikakor ne sme biti spregledan.

## Opomba

Raziskavo sta delno financirala Ministrstvo za zdravje pod šifro V5-1711 ter Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije pod šiframa V5-1711 in P3-0384.

---

Komisija za etiko raziskovanja Oddelka za psihologijo UP Famnit je presodila, da sta raziskavi ustrezali načelom etike v raziskovanju (številki obravnavanih vlog 2020-04 in 2020-05).

## Reference

- Da Silva, A. G., Miranda, D. M., Diaz, A. P., Teles, A., Malloy-Diniz, L. F. in Palha, A. P. (2020). Mental health: why it still matters in the midst of a pandemic. *Revista brasileira de psiquiatria*, 42(3), 229–231. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0009>
- De Jong Gierveld, J. in Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H. in Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), članek e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Hawkley, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D. in Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging*, 21(1), 152–164. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.152>
- Hossain, M. M., Sultana, A. in Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and Health*, 45, članek e2020038. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3561265>
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 5–13. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00426-3](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00426-3)
- Lebow, J. L. (2020). The challenges of COVID-19 for divorcing and post-divorce families. *Family Process*. Predhodna spletna objava. <https://doi.org/10.1111/famp.12574>
- Marston, H. R., Musselwhite, C. in Hadley, R. A. (2020). *COVID-19 vs Social Isolation: the impact technology can have on communities, social connections and citizens*. Ageing Issues. [https://ageingissues.wordpress.com/2020/03/18/covid-19-vs-social-isolation-the-impact-technology-can-have-on-communities-social-connections-and-citizens/?fbclid=IwAR1sUffKNd\\_G5u6d\\_oc0Z56u4Es7HyoCJYKr0qSnqFxFX68pD3PY5JaSI7g](https://ageingissues.wordpress.com/2020/03/18/covid-19-vs-social-isolation-the-impact-technology-can-have-on-communities-social-connections-and-citizens/?fbclid=IwAR1sUffKNd_G5u6d_oc0Z56u4Es7HyoCJYKr0qSnqFxFX68pD3PY5JaSI7g)
- Mesa Vieira, C., Franco, O. H., Restrepo, C. G. in Abel, T. (2020). COVID-19: The forgotten priorities of the pandemic. *Maturitas*, 136, 38–41. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.04.004>
- Nihalani, N., Simionescu, M. in Dunlop, B. W. (2009). Depression: Phenomenology, epidemiology, and Pathophysiology. V T. L. Schwartz in T. Petersen

- (ur.), *Depression: Treatment Strategies and Management* (2. izd., str. 1–21). CRC Press.
- Perlman, D. in Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. V R. Gilmour in S. Duck (ur.), *Personal relationships in disorder* (str. 31–56). Academic Press.
- Rubin, G. J. in Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ (Clinical research ed.)*, 368, članek m 313. <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L. in Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531–537. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>
- Singh, A. in Misra, N. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Industrial Psychiatry Journal*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.57861>
- Singh, J. in Singh, J. (2020). COVID-19 and its impact on society. *Electronic Research Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(1), 168–172. <https://ssrn.com/abstract=3567837>
- Sokratous, S., Merkouris, A., Middleton, N. in Karanikola, M. (2013). The association between stressful life events and depressive symptoms among Cypriot university students: A cross-sectional descriptive correlational study. *BMC Public Health*, 13, članek 1121. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1121>
- Stanley, S. M. in Markman, H. J. (2020). Helping Couples in the Shadow of COVID-19. *Family Process*. Predhodna spletna objava. <https://doi.org/10.1111/famp.12575>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., di Bernardo, A., Capelli, F. in Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the COVID-19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 55(3), 137–144. <https://doi.org/10.1708/3382.33569>
- Valicon. (2015). *Kakovostni rezultati o relevantnih ciljnih skupinah*. <https://www.valicon.net/sl/vse-resitve/podatki-stanje-trga/resitve/spletni-paneli/spletni-paneli/>
- Vlada Republike Slovenije. (2020). *Slovenija razglasila epidemijo novega koronavirusa*. <https://www.gov.si/novice/2020-03-12-slovenija-razglasila-epidemijo-novega-koronavirusa/>
- Vrshek-Schallhorn, S., Ditcheva, M. in Corneau, G. (2020). Stress in Depression. V K. L. Harkness in E. P. Hayden (ur.), *The Oxford handbook of stress and mental health* (str. 97–126). Oxford University Press.
- World Health Organization. (1998). *Wellbeing measures in primary health care/ The DepCare project: Report in a WHO meeting*. [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0016/130750/E60246.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0016/130750/E60246.pdf)
-



Zacher, H. in Rudolph, C. W. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. Predhodna spletna objava. <https://doi.org/10.1037/amp0000702>

Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., Liu, M., Chen, X. in Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749–758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>

---

## Abstract

Many mental health experts have warned about the negative effects the COVID-19 epidemic may have on mental health. However, these claims are yet to be fully confirmed by empirical evidence. In the present study, we aimed to compare loneliness—measured by the De Jong Gierveld Loneliness Scale—and subjective well-being—measured by the WHO-5 Scale—under normal conditions (February 2019) and during an epidemic (April 2020) in the general population. A comparison shows that during the epidemic, participants experienced a higher level of emotional loneliness and an unexpectedly lower level of social loneliness. Finally, a lower level of subjective well-being was observed. Among those that expressed lower levels of subjective well-being, a significant number of participants reached values that indicated a possible manifestation of depressive symptoms.

**Keywords:** emotional loneliness, social loneliness, subjective well-being, epidemic, mental health



# **Psihološko zdravje v času epidemije**





Psihološko zdravje v času epidemije

# Kdo je bil najbolj v stresu prvi teden epidemije COVID-19

Andreja Avsec<sup>1</sup>, Gaja Zager Kocjan<sup>1</sup> in Tina Kavčič<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

<sup>2</sup>Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [andreja.avsec@ff.uni-lj.si](mailto:andreja.avsec@ff.uni-lj.si)

- Osebnostne lastnosti pomembno prispevajo k doživljanju stresa.
- Nevroticizem kot osebnostna lastnost najbolj določa raven doživljanja stresa.
- O nižji ravni stresa poročajo bolj vestni in sprejemljivi posamezniki.

## **Povzetek**

Razglasitev epidemije je skupaj z ukrepi za njeno zaježitev pri večini ljudi povzročila precejšen stres. Kljub temu so bile med posamezniki opazne razlike v odzivanju na to stresno situacijo. V raziskavi nas je zanimalo, koliko lahko različno doživljanje stresa razložimo z razlikami v osebnostnih lastnostih. V raziskavi je sodelovalo 2722 oseb (25 % moških), starih med 18 in 82 let, ki so izpolnile vprašalnik petih velikih faktorjev osebnosti in stresa v zadnjem tednu. Rezultati so pokazali, da osebnost veliko prispeva k temu, koliko stresa so udeleženci doživljali v prvem tednu epidemije. Natančneje, najbolj so bili v stresu bolj nevroticistični, sprejemljivi in manj vestni posamezniki.

**Ključne besede:** COVID-19, stres, osebnostne lastnosti

---

## **Uvod**

94

Začetek epidemije COVID-19 je bil v Sloveniji podobno kot v drugih državah precej nepričakovan in stresen, ukrepi za njeno zaježitev pa so močno posegli v posameznikovo rutino ter zadovoljevanje temeljnih potreb in želja. Čeprav je situacija prizadela praktično vse prebivalce Slovenije, pa je vendar prišlo do precejšnjih razlik v odzivanju nanjo. Po eni strani je bila situacija objektivno različna za različne posameznike (npr. zdravstveni delavci, učitelji, prodajalci, študenti, upokoјenci, bolniki), po drugi strani pa so predvidoma tudi trajne psihične značilnosti posameznikov vplivale na to, kako so se odzvali na situacijo in se z njo spoprijeli. V raziskavi nas je zanimalo, kako dobro lahko te trajne značilnosti posameznikov, ki jih najbolj izčrpno opisuje pet temeljnih dimenzij osebnosti, napovedo doživljanje stresa v prvem tednu po razglasitvi epidemije COVID-19 v Sloveniji.

Posameznikovo doživljanje stresne situacije je rezultat kompleksne interakcije različnih dejavnikov, od značilnosti same situacije do osebnostnih lastnosti, virov, ki jih ima posameznik na razpolago, kulturnih značilnosti itd. (Biggs idr., 2017). Raziskave v splošnem poročajo o negativnih posledicah epidemije COVID-19, kot so posttravmatski stresni simptomi, zmedenost, strah, depresivnost, jeza in čustvena izčrpanost (Cao idr., 2020; Casagrande idr., 2020; Liu idr., 2020; Odriozola-González idr., 2020; Petzold idr., 2020). Same značilnosti

---

epidemije COVID-19, kot so potencialna ogroženost zdravja, vzdrževanje fizične distance in nošnja mask, so torej najpomembnejši dejavnik doživljanja stresa. Na zaznavo stresne situacije in na načine spoprijemanja z njo pa vplivajo tudi trajne značilnosti posameznika. Raziskave so se na tem področju osredotočale na značilnosti, kakršne so motivacija, samoučinkovitost, osebnostna prožnost, pa tudi na temeljne osebnostne lastnosti (Waaktaar in Torgersen, 2010; Leger idr., 2016; Penley in Tomaka, 2002).

Več kot sto let raziskovanja osebnostnih lastnosti je vodilo h konsenzu raziskovalcev, da osebnost posameznika najlažje in najbolj izčrpno opišemo s petimi velikimi faktorji osebnosti – ekstravertnostjo, sprejemljivostjo, vestnostjo, nevroticizmom in odprtostjo (Widiger, 2017). Ekstravertnost se nanaša na posameznikovo nagnjenost k doživljanju pozitivnih čustev, pa tudi na družabnost, aktivnost in samouveljavljanje. Sprejemljivost se nanaša na lastnosti, povezane s posameznikovo motivacijo za vzdrževanje pozitivnih medosebnih odnosov, kot so prijaznost, vljudnost, skrb za druge, sočutje. Vestnost vključuje sklop lastnosti, ki posamezniku omogočajo doseganje ciljev, na primer delavnost, natančnost, vztrajnost, upoštevanje pravil. Nevroticizem se nanaša na posameznikovo nagnjenost k doživljanju sveta kot ogrožajočega in s tem k doživljanju negativnih čustev. Odprtost pa se nanaša na posameznikov odnos do informacij in vključuje lastnosti, kot so radovednost, informiranost, pa tudi tolerantnost do drugačnosti in občutek za estetiko.

Glede na opisane značilnosti velikih petih faktorjev osebnosti smo predvidevali, da bodo bolj nevroticistični v tednu po razglasitvi epidemije COVID-19 poročali o večjem stresu, saj so nagnjeni k doživljanju sveta kot ogrožajočega in zato stanje epidemije verjetneje ocenjujejo kot ogrožajoče. Po drugi strani so ekstravertni posamezniki nagnjeni k zaznavanju pozitivnih vidikov situacije, kar zmanjšuje verjetnost doživljanja stresa. Vendar v tako specifični situaciji, kakršna je epidemija COVID-19, med katero je bila zaradi preprečitve njenega širjenja potrebna samoosamitev, ekstravertnost morda ne bo delovala v smeri zmanjševanja stresa. Samoosamitev namreč lahko bolj ekstravertni posameznike zaznavajo bolj stresno, saj ne morejo zadovoljiti svoje močne potrebe po druženju. Sprejemljivost, vestnost in odprtost so lastnosti, ki so manj neposredno povezane s stresom (Ebstrup idr., 2011; Kim idr., 2016; Şahin in Çetin, 2017), zato pričakujemo, da bodo slabše napovedovale doživljanje stresa pri udeležencih.

---

## Metoda

### Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 2722 oseb, od tega 75 % žensk. Povprečna starost udeležencev je znašala 36 let ( $SD = 13$  let). Tretjina udeležencev (32 %) je imela nižjo ali srednješolsko izobrazbo, dve tretjini (68 %) pa višjo ali visokošolsko.

### Pripomočki

Udeleženci so odgovorili na vprašanja v zvezi z demografskimi spremenljivkami in izpolnili vprašalnik osebnosti, vprašalnik zaznanega stresa in še nekaj vprašalnikov, ki niso povezani s tem prispevkom.

*Vprašalnik velikih pet* – kratka oblika (BFI-K; Rammstedt in John, 2005) vključuje 21 postavk in meri izraženost petih velikih faktorjev osebnosti (ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem, odprtost). Udeleženci morajo na petstopenjski odgovorni lestvici (*1 – sploh se ne strinjam; 5 – popolnoma se strinjam*) označiti, koliko se strinjajo s posamezno postavko. O merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poroča Zager Kocjan (2016).

96

*Lestvica subjektivnega stresa* (PSS; Cohen in Williamson, 1988) meri raven stresa, ki ga posamezniki doživljajo v različnih življenjskih situacijah v nekem obdobju (v naši raziskavi v zadnjem tednu). Lestvica ima deset postavk, ki jih posamezniki ocenijo na petstopenjski odgovorni lestvici (*0 – nikoli; 4 – zelo pogosto*). Raziskave so pokazale dobro notranjo konsistentnost ter faktorsko in kriterijsko veljavnost lestvice (Lee, 2012).

### Postopek

Podatke za raziskavo smo zbirali prek spletnega portala 1ka med 14. in 17. marcem 2020 (epidemija je bila v Sloveniji razglašena 12. marca). Povezavo do vprašalnika smo objavili na različnih družbenih omrežjih in raziskavo oglaševali na Facebooku, na profilu Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Poleg tega je bila povezava na raziskavo objavljena na spletnem portalu MMC RTV Slovenija. K sodelovanju v raziskavi smo povabili posameznike, stare 18 let ali več. Pred izpolnjevanjem vprašalnikov so bili udeleženci obveščeni o ciljnih raziskave in anonimnosti osebnih podatkov. Raziskavo je odobrila Etična komisija Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

---



## Rezultati z razpravo

Da bi preverili, kako dobro pet velikih faktorjev osebnosti napoveduje subjektivno občutje stresa v prvih dneh epidemije COVID-19, smo izvedli hierarhično regresijsko analizo, ki nam omogoča preverjanje vpliva več neodvisnih spremenljivk na odvisno spremenljivko. V prvem koraku smo kot neodvisni spremenljivki v model vključili spol in starost, v drugem koraku pa pet velikih faktorjev osebnosti. Rezultate analize kaže tabela 1.

Ženske so v prvih dneh epidemije COVID-19 poročale o višji ravni zaznanega stresa kakor moški. Razlike med spoloma v zaznanem stresu so skladne s predhodnimi raziskavami, ki kažejo, da ženske v splošnem poročajo o več negativnih čustvih oziroma višji ravni zaznanega stresa (Lee, 2012). Čeprav so izpostavljene objektivno gledano večjemu številu stresorjev kakor moški, pa raziskave kažejo, da to ne more biti edini vzrok razlik med spoloma v doživljanju stresa (Tolin in Foa, 2006). Vzrok je verjetneje različna subjektivna zaznava situacije kot grožnje, ki jo pretežno določa nevroticizem, in je bolj izražen pri ženskah (Schmitt idr., 2017).

Rezultati tudi kažejo, da je pomemben napovednik zaznanega stresa starost. Čeprav virus SARS-CoV-2 bolj ogroža starejše (NIJZ, 2020), pa to očitno ni bilo

Tabela 1. Rezultati hierarhične multiple regresijske analize zaznanega stresa

Spremenljivka	<i>b</i>	<i>SE b</i>	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
Korak 1				0,08	0,01***
Konstanta	16,08	0,65			
Spol	3,11	0,30	0,20***		
Starost	-0,11	0,01	-0,20***		
Korak 2				0,44	0,36***
Konstanta	2,10	1,20			
Spol	2,09	0,24	0,13***		
Starost	-0,02	0,01	-0,04**		
Ekstravertnost	0,06	0,04	0,03		
Sprejemljivost	0,14	0,04	0,06***		
Vestnost	-0,17	0,04	-0,07***		
Nevroticizem	1,21	0,03	0,63***		
Odprtost	-0,05	0,03	-0,02		

Opombe. \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ ; vrednosti za spol: 0 = moški, 1 = ženski.

povezano z njihovo zaznavo stresa, saj naši rezultati kažejo, da so starejši posamezniki poročali o najnižji ravni zaznanega stresa. Raziskava pri ameriškem vzorcu podobno poroča o upadanju stresa s starostjo v obdobju epidemije COVID-19 (Klaiber idr., 2020) in tudi v drugih situacijah naj bi starejši poročali o nižji ravni stresa kakor mlajši (Wartig idr., 2013). V primerjavi z mlajšimi namreč starejši posamezniki namenjajo več pozornosti pozitivnim vidikom situacije, cilji pa postajajo bolj realistični, zato doživljajo nižjo raven stresa (Carstensen in DeLiema, 2018).

Od petih velikih faktorjev osebnosti je ob nadzorovanju spola in starosti najpomembnejši napovednik zaznanega stresa med epidemijo nevroticizem, slabše pa ga napovedujeta tudi sprejemljivost in vestnost. Nevroticizem kot posameznikova nagnjenost k doživljanju negativnih čustev vpliva že na začetno kognitivno oceno situacije kot ogrožajoče in s tem neposredno na doživljanje stresa (Gunthert idr., 1999; Heidemeier in Göritz, 2016; Tackett in Lahey, 2017). Bolj nevroticističen posameznik na primer kašljanje druge osebe verjetneje zazna kot grožnjo svojemu zdravju, kar je sicer funkcionalno, saj se zato umakne in ne tvega okužbe, po drugi strani pa je zelo naporno, če na vsak najmanjši dražljaj iz okolja (npr. nekdo v bližini se samo odhrkne) odreagira z odzivom boj-ali-beg, saj je zato lahko kronično v stresu.

98

Ekstravertnost kot nagnjenost posameznika k doživljanju pozitivnih čustev naj bi vplivala na zaznavo situacije kot manj ogrožajoče, saj je ekstraverten posameznik usmerjen v pozitivne vidike situacije (Anglim idr., 2020; Şahin in Çetin, 2017). Pri našem vzorcu se ta zaščitna funkcija ekstravertnosti ni pokazala, predvidoma zaradi specifičnosti situacije, ki je družabnim in aktivnim posameznikom zaradi priporočene samoizolacije onemogočala vedenje, ki je skladno z njihovo osebnostjo, predvsem druženje. Zato so lahko ekstravertni ljudje kljub svojemu na splošno pozitivnemu pogledu na svet ukrepe za zajeziitev širjenja okužbe doživljali bolj stresno kot introvertni posamezniki.

Predhodne raziskave kažejo, da se vestnost, sprejemljivost in odprtost večinoma negativno povezujejo z doživljanjem stresa, čeprav so rezultati precej nekonsistentni (Ebstrup idr., 2011; Kim idr., 2016; Şahin in Çetin, 2017). V naši raziskavi se je pokazalo, da so bolj sprejemljivi posamezniki poročali o višji ravni stresa kakor manj sprejemljivi, verjetno zaradi večje zaskrbljenosti za svoje bližnje, saj se osebnostna lastnost sprejemljivost nanaša tudi na skrb za druge in empatijo. V situaciji epidemije COVID-19 so bolj sprejemljivi posamezniki doživljali višjo raven stresa, saj jih ni skrbelo samo zase, pač pa tudi ali predvsem za druge. V predhodnih raziskavah so rezultati večinoma kazali na zaščitno funkcijo sprejemljivosti, saj imajo bolj sprejemljivi posamezniki boljšo

---

socialno mrežo in se zato lažje spoprijemajo s stresom (Ebstrup idr., 2011; Kim idr., 2016).

Vestnost se je izkazala za pomemben pozitiven napovednik zaznanega stresa, kar je skladno z nekaterimi predhodnimi raziskavami (Besser in Shackelford, 2007). Vestni posamezniki med drugim poročajo o usmerjanju v pozitivnejše vidike situacije, pogosteje situacijo na novo ocenijo pozitivneje, uspešnejši so pri uravnavanju lastnega vedenja, sledijo ciljem in upoštevajo pravila (npr. Watson in Hubbard, 1996), zato jim tudi epidemija COVID-19 in ukrepi za njeno zajezitev povzročajo manjši stres.

Tudi odprtost se v naši raziskavi ni izkazala za zaščitni faktor, saj ni bila povezana z zaznanim stresom. Nekateri predhodni raziskave sicer poročajo, da je višja odprtost povezana z manj intenzivnimi negativnimi čustvi (npr. Anglim idr., 2020) in večjo fleksibilnostjo spoprijemanja z nepričakovanimi situacijami (Williams idr., 2009). Večja radovednost, ki je značilna za odprte posameznike, in s tem bolj kompleksno razumevanje mogočih posledic epidemije pa v prvih dneh epidemije COVID-19 očitno nista delovala v smeri zniževanja stresa, morda tudi zato ne, ker še ni bilo dostopnih veliko kredibilnih informacij o delovanju novega koronavirusa.

## **Sklepi**

Rezultati naše raziskave kažejo, da razlike v osebnostnih lastnostih pomembno napovedujejo razlike v zaznani ravni stresa med epidemijo COVID-19. V prvih dneh po razglasitvi epidemije so nevroticistični posamezniki občutili najvišjo raven stresa, več stresa pa so občutili tudi bolj sprejemljivi in manj vestni. Po drugi strani bolj ekstravertni posamezniki niso poročali o nižji ali višji ravni zaznanega stresa v primerjavi z bolj introvertnimi, prav tako s stresom ni bila povezana osebnostna lastnost odprtost. Čeprav je stres odziv organizma na zaznano grožnjo, torej na situacijo, ki se pojavi v okolju, pa je ta odziv različen in odvisen med drugim od trajnih značilnosti posameznika. Nevroticizem se je pričakovano izkazal za osebnostno lastnost, ki najbolj določa, kolikšno raven stresa bo doživljal posameznik. Čeprav je evolucijsko gledano namen te lastnosti, da posameznika ščiti pred nevarnostjo, pa naval negativnih čustev kot posledica zaznane nevarnosti onemogoča konstruktivno spoprijemanje s stresom (Carver in Connor-Smith, 2010). Pri informiranju javnosti bi tako zmanjševanje resnosti negativnih vidikov epidemije COVID-19 nevroticističnim posameznikom olajšalo spoprijemanje, vendar bi po drugi strani lahko čustveno stabilnim posameznikom sporočalo, da situacija ni nevarna in da lahko

ignorirajo navodila uradnih institucij. Zato je pomembno, da se pri informiranju javnosti upoštevajo medosebne razlike v osebnostnih lastnostih in se ubere srednja pot, torej da ne sprožamo pretiranega stresa niti ne omalovažujemo resnosti epidemije.

## Zahvala

Raziskavo je v okviru raziskovalnih programov št. P5-0110 in P5-0062 sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna. Avtorice se za pomoč pri zbiranju podatkov zahvaljujemo Slavku Jeriču z RTV Slovenija in asist. Žanu Lepu z Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani ter seveda vsem udeležencem v naši raziskavi.

## Reference

- 100
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J. in Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Besser, A. in Shackelford, T. K. (2007). Mediation of the effects of the big five personality dimensions on negative mood and confirmed affective expectations by perceived situational stress: A quasi-field study of vacationers. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1333–1346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.011>
- Biggs, A., Brough, P. in Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. V C. L. Cooper in J. C. Quick (ur.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. (str. 351–364). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. in Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, članek 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carstensen, L. L. in DeLiema, M. (2018). The positivity effect: a negativity bias in youth fades with age. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.009>
- Carver, C. S. in Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R. in Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxi-
-

- ety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 75, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Cohen, S. in Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. V S. Spacapan in S. Oskamp (ur.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (str. 31–67). Newbury Park.
- Ebstrup, J. F., Eplow, L. F., Pisinger, C. in Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 24(4), 407–419. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.540012>
- Gunthert, K., Cohen, L. in Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087–1100. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.1087>
- Heidemeier, H. in Göritz, A. S. (2016). The instrumental role of personality traits: Using mixture structural equation modeling to investigate individual differences in the relationships between the Big Five traits and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2595–2612. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9708-7>
- Kim, S. E., Kim, H. N., Cho, J., Kwon, M. J., Chang, Y., Ryu, S., Shin, H. in Kim, H. L. (2016). Direct and indirect effects of five factor personality and gender on depressive symptoms mediated by perceived stress. *PLoS ONE*, 11(4), članek e0154140. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154140>
- Klaiber, P., Wen, J. H., DeLongis, A. in Sin, N. L. (2020). The ups and downs of daily life during COVID-19: Age differences in affect, stress, and positive events. *The Journals of Gerontology: Series B*, članek gbaa096. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa096>
- Leger, K. A., Charles, S. T., Turiano, N. A. in Almeida, D. M. (2016). Personality and stressor-related affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(6), 917–928. <https://doi.org/10.1037/pspp0000083>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y. in Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry research*, 287, članek 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- NIJZ (2020). *Dnevno spremljanje okužb s SARS-CoV-2*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/dnevno-spremljanje-okuzb-s-sars-cov-2-covid-19>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruirtia, M. J. in de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, članek 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

- Penley, J. A. in Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215–1128. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00087-3)
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J. in Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, 10, članek e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
- Rammstedt, B. in John, O. (2005). Short version of the Big Five Inventory (BFI-K): Development and validation of an economic inventory for assessment of the five factors of personality. *Diagnostica*, 51, 195–206. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.51.4.195>
- Şahin, F. in Çetin, F. (2017). The mediating role of general self-efficacy in the relationship between the big five personality traits and perceived stress: A weekly assessment study. *Psychological Studies*, 62, 35–46. <https://doi.org/10.1007/s12646-016-0382-6>
- Schmitt, D. P., Long, A. E., McPhearson, A., O'Brien, K., Remmert, B. in Shah, S. H. (2017). Personality and gender differences in global perspective. *International Journal of Psychology*, 52(Suppl 1), 45–56. <https://doi.org/10.1002/ijop.12265>
- Tackett, J. L. in Lahey, B. B. (2017). Neuroticism. V T. A. Widiger (ur.), *The Oxford handbook of the Five Factor Model* (str. 39–56). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.013.14>
- Tolin, D. F. in Foa, E. B. (2006). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: a quantitative review of 25 years of research. *Psychological Bulletin*, 132(6), 959–992. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.959>
- Waaktaar, T. in Torgersen, S. (2010). How resilient are resilience scales? The Big Five scales outperform resilience scales in predicting adjustment in adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 157–163. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00757.x>
- Warttig, S. L., Forshaw, M. J., South, J. in White, A. K. (2013). New, normative, English-sample data for the Short Form Perceived Stress Scale (PSS-4). *Journal of Health Psychology*, 18(12), 1617–1628. <https://doi.org/10.1177/1359105313508346>
- Watson, D. in Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64(4), 737–774. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x>
- Widiger, T. A. (2017). *The Oxford handbook of the Five Factor Model*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.001.0001>

Williams, P. G., Rau, H. K., Cribbet, M. R. in Gunn, H. E. (2009). Openness to experience and stress regulation. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 777–784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.06.003>

Zager Kocjan, G. (2016). *Zavzetost, strast in zanos pri zaposlenih: teoretična in empirična razmejitev* [neobjavljena doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

---

## Abstract

The declaration of an epidemic, together with measures to contain it, has caused considerable stress for most individuals. Nevertheless, significant differences were observed between individuals regarding their response to this stressful situation. In the study, we were interested in how much of this perceived stress could be explained by personality traits. The study involved 2,722 participants (25% men) aged between 18 and 82 years, who completed a questionnaire of the big five personality traits and the perceived stress scale. The results showed that participants' personalities strongly contributed to how much stress they had experienced in the first week of the epidemic. Specifically, the most stressed individuals showed higher levels of neuroticism and agreeableness, and lower conscientiousness.

**Keywords:** COVID-19, stress, personality traits





Psihološko zdravje v času epidemije

# **Samoocena anksioznosti med epidemijo COVID-19 v Sloveniji**

Vojko Kavčič<sup>1,2</sup> in Anja Podlesek<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Institute of Gerontology, Wayne State University, Detroit, Michigan, ZDA

<sup>2</sup>Mednarodni inštitut za aplikativno gerontologijo, Ljubljana

<sup>3</sup>Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [anja.podlesek@ff.uni-lj.si](mailto:anja.podlesek@ff.uni-lj.si)

- Desetina našega vzorca je poročala o zmerni ali hudi obliki generalizirane anksioznosti.
- Najvišje samoocene anksioznosti so bile značilne za ženske, samske, udeležence brez zaposlitve ter udeležence, stare od 18 do 24 let, pretežno študente.
- Med dejavniki tveganja za anksioznost so bili negativni učinki posledic ukrepov ob epidemiji, zaznani stres in negativna čustva, varovalni dejavniki pa čustvena stabilnost in brezskrbnost kot osebni potezi ter dobro splošno zdravje.
- Pri načrtovanju ukrepov za zmanjšanje težav v duševnem zdravju med epidemijo COVID-19 in po epidemiji je treba upoštevati tudi tiste ukrepe, ki bodo zmanjševali anksioznost in preprečevali dejavnike tveganja zanjo.

## **Povzetek**

Kot pri vseh zdravstvenih krizah je bilo pričakovati, da bo tudi epidemija COVID-19 vplivala na anksioznost ljudi. Da bi to predpostavko empirično preverili, smo na vrhuncu epidemije (aprila 2020) s spletno anketo zbrali podatke odraslih Slovencev ( $N = 901$ ) o njihovih izkušnjah med epidemijo COVID-19, čustvenih reakcijah in anksioznosti. Anksioznost je bila večja pri ženskah kot pri moških. Največja je bila pri mlajših, po statusu študentih. Večja je bila tudi pri osebah brez dela in pri samskih. O podobnih rezultatih so poročali v več drugih državah. Dobljeni rezultati bi lahko bili uporabni pri izdelavi ukrepov za težave v duševnem zdravju v obdobju epidemije COVID-19 in preventivnih ukrepov za bodoče zdravstvene krize.

**Ključne besede:** COVID-19, spletna anketa, anksioznost, odrasli

## **Uvod**

Epidemija COVID-19 ni samo velika grožnja telesnemu zdravju, temveč ogroža tudi duševno zdravje (Ghebreyesus, 2020), saj med njo prihaja do dolgotrajnega povečanega občutka strahu in negotovosti, zmanjšanih socialnih stikov zaradi karantene, stigme, želje po vrnitvi v razmere, kakršne so bile pred epidemijo, ter spremenjenih ekonomskih razmer zaradi zastoja gospodarstva. Zaradi teh sprememb so si vlade v vseh državah prizadevale, da bi epidemijo obvladovale in čim prej odpravile.

V zdravstvenih krizah ljudje reagirajo s povečano zaskrbljenostjo in anksioznostjo ter se poskušajo po najboljših močeh prilagoditi nastali situaciji, da bi zaščitili sebe, svojo družino in najbližje. Kot poroča Taylor (2019), ljudje med epidemijo poleg anksioznosti poročajo o povečanem strahu za svoje zdravje, varnost, družino in finančno stanje. V kriznih obdobjih se pokažejo velike razlike med posamezniki – nekateri ne poročajo o nikakršni anksioznosti, nekateri pa doživljajo stalno povečano anksioznost. O anksioznem odzivu lahko govorimo kot o prilagojenem odzivu, ko ljudje postanejo bolj motivirani za spremembe vedenja (npr. za fizično distanciranje, nošenje maske), na drugi strani pa kot o neprilagojenem odzivu, ko je anksioznost tako izrazita, da vpliva na njihovo mentalno zdravje in psihološko blagostanje (npr. poveča se nespečnost,

zaskrbljenost, prihaja do pretiranega strahu pred stikom z drugimi, čeprav vzdržujejo ustrezno razdaljo in nosijo masko).

O generalizirani anksiozni motnji govorimo takrat, ko posameznik več mesecev vsaj polovico časa občuti izrazitejšo tesnobo in skrbi ob vsakodnevnih situacijah (zaradi težav na delovnem mestu, finančnega stanja, zdravja itd.). Prisotni so tudi telesni odzivi (npr. utrujenost, motnje spanja), težave s koncentracijo, razdražljivost, dvom o sebi, večkrat tudi depresija. V splošni populaciji v Evropi je prevalenca motnje okrog 7 %. K njeni sprožitvi prispevajo neprijetni dogodki in situacije v okolju, zdravstvene težave, izgube (Jelenko Roth in Der-novšek, 2011).

O vplivu epidemije COVID-19 na anksioznost med ljudmi je objavljenih že veliko študij. Brez izjeme v vseh poročajo o povečani anksioznosti in depresivnosti v populaciji v zgodnji fazi epidemije COVID-19 (npr. McGinty idr., 2020; Wang idr., 2020). J. M. Twenge in Joiner (2020) poročata, da se je v ZDA aprila in maja 2020 v primerjavi z letom 2019 kar za trikrat povečalo število ljudi, ki so jim presejalno opredelili anksioznost in depresivnost. McGinty idr. (2020) so ugotovili, da se je med odraslimi psihološki distress najbolj povečal pri starostni skupini od 18 do 29 let.

Da bi ugotovili, kakšna je bila reakcija na epidemijo COVID-19 v Sloveniji, smo izvedli raziskavo s spletno anketo tudi pri nas. Pridobiti smo želeli samoocene ravni anksioznosti pri slovenski populaciji takoj po vrhu prvega vala v aprilu 2020. Poleg tega smo želeli ugotoviti, kateri so tisti dejavniki tveganja, ki najbolj napovedujejo raven anksioznosti v tem obdobju.

## Metoda

### Vsebina ankete

V spletni anketi, ki smo jo pripravili v mednarodni raziskovalni skupini, smo udeležence med drugim vprašali o njihovem spolu, starosti, zaposlitvi, zakonskem stanu in ravni izobrazbe. Na petstopenjski lestvici (1 – nič, 2 – malo, 3 – srednje, 4 – močno, 5 – zelo močno) so ocenili, kako močno so med epidemijo nanje vplivale različne težave, ki smo jih z analizo glavnih komponent naknadno združili v štiri skupine: (i) *omejitve* (življenje v zaprtem prostoru, spremljanje poročil, bivalni prostor, zmanjšana zasebnost, omejena svoboda gibanja), (ii) *pomanjkanje potrebnega* (pomanjkanje zaščitnih sredstev, hrane, zdravil, otežen dostop do zdravnika), (iii) *težave doma in pri delu* (težave,

povezane z delom, učenjem, ekonomske težave, družinski odnosi, odnosi z intimnim partnerjem, težavni odnosi z otroki) in (iv) *težave z zdravjem* (telesne bolečine, utrujenost/zaspanost, poslabšanje zdravstvenega stanja). Na enaki petstopenjski lestvici so udeleženci ocenili tudi, kako močno so doživljali različna negativna čustva in občutja (jezo na druge, jezo nase, žalost, razdražljivost, depresivnost, odkrenljivost/težave z razmišljanjem, hrepenenje po normalnosti, pogrešanje bližnjih oseb, občutek osamljenosti) in pozitivna čustva in občutja (veselje/radost, hvaležnost, sočustvovanje/sočutje, dobro počutje/sproščenost, čustveni navdih, občutek uspešnosti/dosežka). Izpolnili so tudi *lestvico zaznanega stresa* (ang. *Perceived Stress Scale – PSS-4*; Warttig idr., 2013), ki vključuje štiri postavke o subjektivni oceni stresnih situacij oziroma nezmožnosti nadzorovanja lastnega življenja med epidemijo (npr. *Kako pogosto ste v zadnjem mesecu čutili, da ne morete nadzorovati stvari, ki so vam pomembne v življenju?*), ki so jih udeleženci ocenili na petstopenjski lestvici (1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – zelo pogosto). Pri vseh navedenih lestvicah smo dosežek izračunali kot povprečje odgovorov na postavke lestvice. Udeleženci so s posamezno postavko ocenili svoje splošno zdravje na štiristopenjski lestvici (1 – slabo, 2 – zadovoljivo, 3 – dobro, 4 – odlično), svojo čustveno stabilnost in brezskrbnost v življenju na splošno pa na petstopenjski (1 – sploh ni značilno, 5 – izredno značilno).

108

Udeleženci so izpolnili tudi *lestvico generalizirane anksioznosti* (ang. *A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder – GAD-7*; Spitzer idr., 2006), ki vključuje sedem trditev in služi za kratko klinično samooceno anksioznosti. Navadno se uporablja presejalno za ugotavljanje povečane anksioznosti kot motnje. V raziskavi smo jo uporabili zaradi izrednosti in neprijetnosti situacije ter negotovosti izidov epidemije, zaradi česar je bilo pričakovati povečano anksioznost v populaciji. Udeleženci so na štiristopenjski lestvici (0 – nikoli, 1 – nekaj dni, 2 – vsaj polovico dni, 3 – skoraj vsak dan) ocenili, kako pogosto so od začetka epidemije doživljali v lestvici naštetih simptome (npr. *Preveč vas je skrbelo vse mogoče. Niste bili sposobni nehati skrbeti ali obvladati zaskrbljenost. Hitro vas je kaj razjezilo ali razdražilo*). Dosežek na lestvici izračunamo kot vsoto odgovorov na vse postavke. Vrednosti 0–4 odražajo neanksioznost ali minimalno anksioznost, 5–9 odražajo blago, 10–14 zmerno in 15–21 hudo anksioznost.

## **Postopek**

Raziskavo je odobrila Komisija za etiko Filozofske fakultete v Ljubljani. Udeležence smo rekrutirali po metodi snežne kepe po e-pošti ter z objavo vabil k sodelovanju v raziskavi na Facebooku in spletnih straneh različnih organizacij. Udeležence smo prosili, naj vest o spletni raziskavi razširijo med svojci, prijatelji

---

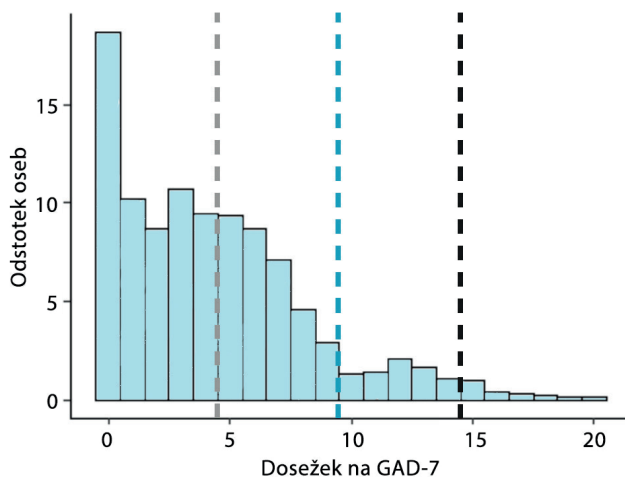
in znanci ter jih povabijo k izpolnitvi spletnega vprašalnika. Udeležba je bila prostovoljna. Podatke smo zbirali od 15. do 25. aprila 2020.

## Udeleženci

Skupno je v anketi sodelovalo 1359 oseb. Na vprašanja o anksioznosti na lestvici GAD-7 je odgovoril 901 udeleženec in odgovore teh smo uporabili v pričujoči raziskavi. Med njimi je bilo 191 (22 %) moških in 688 (77 %) žensk, torej je vzorec po spolni strukturi odstopal od splošne populacije. Po starostnih skupinah je bilo v vzorcu 90 (10 %) oseb starosti 18–24 let, 167 (19 %) 25–34 let, 174 (20 %) 35–44 let, 156 (18 %) 45–54 let, 131 (15 %) 55–64 let, 144 (16 %) 65–74 let in 21 (2 %) starejših od 75 let. Navedeni odstotki so primerljivi z odstotki vseh slovenskih prebivalcev v istih starostnih kategorijah, le v najstarejši starostni kategoriji je v splošni populaciji delež večji kot v našem vzorcu.

## Rezultati

Porazdelitev dosežkov na GAD-7 je bila izrazito desno asimetrična (slika 1), kar je bilo zaradi narave pripomočka, ki se uporablja za odkrivanje generalizirane anksiozne motnje, pričakovano. Povprečje dosežkov je znašalo 4,36 ( $SD = 3,89$ ,  $Mdn = 4$ ,  $MAD = 0,64$ ,  $min = 0$ ,  $max = 20$ ). Večina udeležencev ( $f = 519$ , 57 %) je dosegala minimalne vrednosti (4 točke ali manj). Blaga anksioznost je bila



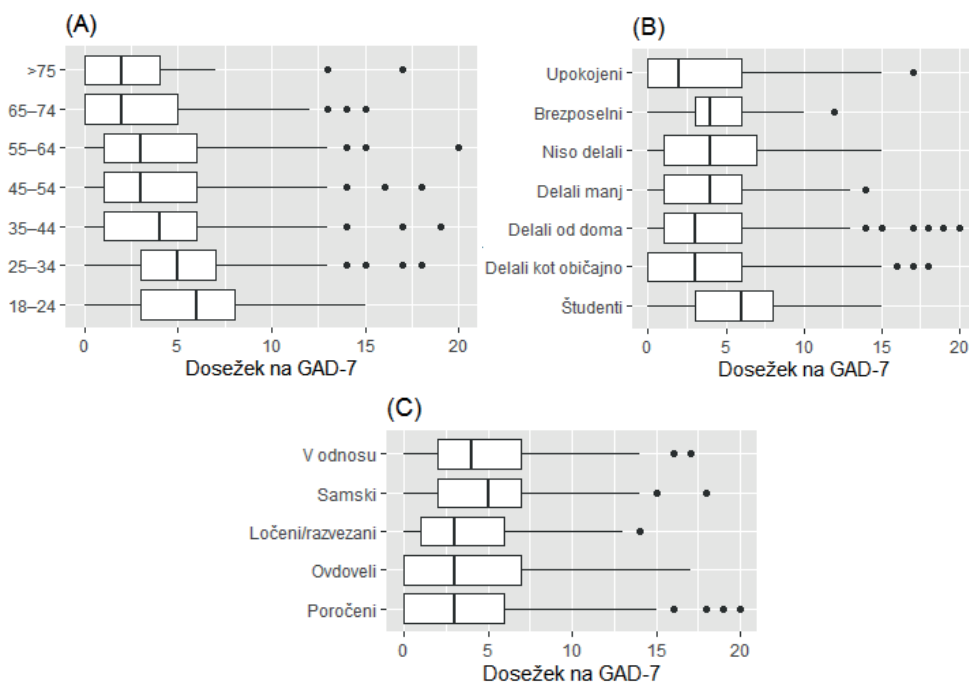
Slika 1. Porazdelitev dosežkov na lestvici GAD-7. Dosežki med sivo in modro črto označujejo blago, med modro in črno črto zmerno in nad črno črto hudo anksioznost.

značilna za 293 (32 %) oseb v našem vzorcu, zmerna za 69 (8 %) oseb, za 20 (2 %) oseb pa je bila značilna huda anksioznost.

## Anksioznost v povezavi z demografskimi podatki

Za analizo podatkov smo uporabili neparametrične statistične teste. Spola sta se statistično značilno razlikovala v generalizirani anksioznosti med epidemijo (Wilcoxonov test vsote rangov:  $W = 45,502$ ,  $p < 0,001$ ). Mediana dosežkov na GAD-7 je pri ženskah znašala 4, pri moških pa 2 točki. S starostjo se je anksioznost zmanjševala, Kruskal-Wallisov  $H(6) = 61,58$ ,  $p < 0,001$ . Najvišjo samooceno anksioznosti smo našli v starostni skupini od 18 do 24 let, ki so jo sestavljali predvsem študenti (glej sliko 2A). Statistično značilne razlike v samooceni anksioznosti so se pokazale tudi glede na zaposlitveni status,  $H(6) = 43,59$ ,  $p < 0,001$ . Najvišja samoocena anksioznosti je bila pri študentih, sledili so jim zaposleni, ki so bili brez dela, ter brezposelni (glej sliko 2B). *Post hoc* analiza je pokazala, da se je samoocena anksioznosti pri študentih statistično značilno

110

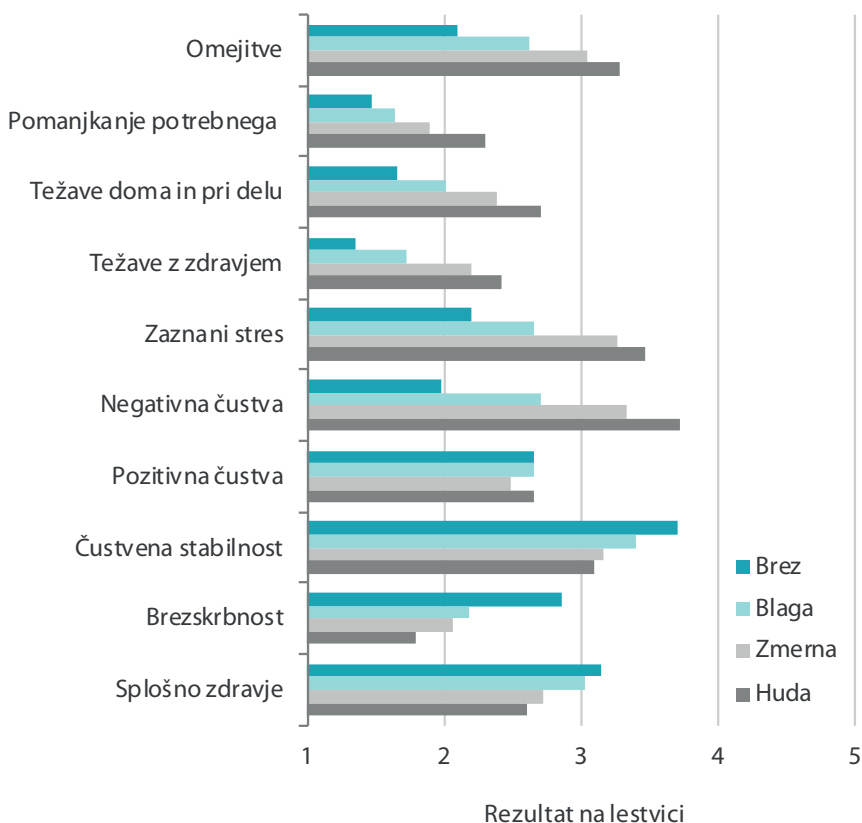


Slika 2. Samoocene anksioznosti v različnih skupinah udeležencev: (A) po starosti, (B) po zaposlitvenem statusu, (C) po zakonskem stanju. Odebeljene črte v belih okvirih predstavljajo mediane, širina okvira pa izraža dosežke srednjih 50 % posameznikov. Pike pomenijo izstopajoče posameznike.

razlikovala od tiste pri zaposlenih, ki so delali kot običajno, tistih, ki so delali od doma, tistih, ki so delali manj kot običajno, ter upokojenih. Samoocena na GAD-7 se je razlikovala tudi glede na zakonski stan,  $H(4) = 27,91$ ,  $p < 0,001$  (slika 2C). Najvišja je bila pri samskih. *Post hoc* analiza je pokazala, da so bile v primerjavi s poročenimi samoocene anksioznosti višje pri samskih in tistih, ki so bili v odnosu, toda neporočeni (nekateri so bili z veliko verjetnostjo med izolacijo fizično ločeni od partnerja).

## Dejavniki tveganja generalizirane anksioznosti med epidemijo COVID-19

Udeležence smo glede na izraženost anksioznosti (zanemarljivo, blago, zmerno, hudo) razdelili v štiri skupine. Primerjali smo njihove rezultate na drugih



Slika 3. Dosežki skupin z različno izraženostjo generalizirane anksioznosti na izbranih lestvicah.

lestvicah v anketi (glej sliko 3). Kruskal-Wallisov test je pokazal statistično značilne razlike med štirimi skupinami v ocenah učinkov omejitev nanje,  $H(3) = 218,99$ ,  $p < 0,001$ , ocenah učinkov pomanjkanja potrebnega,  $H(3) = 49,91$ ,  $p < 0,001$ , ocenah učinkov težav doma in pri delu,  $H(3) = 122,39$ ,  $p < 0,001$ , ocenah učinkov težav z zdravjem,  $H(3) = 145,71$ ,  $p < 0,001$ , v dosežku na lestvici PSS-4, tj. v zaznanem stresu,  $H(3) = 229,83$ ,  $p < 0,001$ , in v izraženosti negativnih čustev med epidemijo,  $H(3) = 405,25$ ,  $p < 0,001$ . Skupine oseb z različno izraženostjo anksioznosti so različno ocenjevale svojo čustveno stabilnost,  $H(3) = 47,82$ ,  $p < 0,001$ , brezskrbnost,  $H(3) = 145,71$ ,  $p < 0,001$ , pa tudi splošno zdravje,  $H(3) = 30,62$ ,  $p < 0,001$ . Na sliki 3 vidimo, da je izraženost različnih vidikov negativnega čustvovanja (tj. izraženost negativnih učinkov posledic ukrepov, zaznanega stresa in negativnih čustev med epidemijo) naraščala od skupine brez anksioznosti do skupine s hudo anksioznostjo. Večja čustvena stabilnost, brezskrbnost in boljše zdravje pa so se povezovali z manj izraženo anksioznostjo.

## Razprava

112

V raziskavi smo se osredotočili na anksioznost med epidemijo COVID-19. V našem vzorcu je 10 % udeležencev izražalo zmerno ali hudo generalizirano anksioznost. Žal nam ni uspelo najti podatka o dosežkih na lestvici GAD-7 pri odraslih Slovencih v obdobju pred epidemijo, da bi lahko preverili, ali se je raven generalizirane anksioznosti med epidemijo zvišala. McGinty idr. (2020) so poročali o celo trikratnem povečanju prevalece anksioznosti v ZDA med epidemijo, zato bi pričakovali, da se je podobno zgodilo tudi pri nas. Ugotovljeni odstotek udeležencev z dosežkom 10 točk ali več na lestvici GAD-7 pa je v naši raziskavi manjši od tistega, ki so ga v istem obdobju našli v Združenem kraljestvu (24 %; Rettie in Daniels, 2020) in na Irskem v raziskavi, ki se je začela dva tedna pred našo (20 %; Hyland, 2020). Mogoče je, da bi, če bi anketo izvedli prej, našli večji odstotek oseb z zmerno ali hudo generalizirano anksioznostjo in da se je v času izvedbe ankete, torej en mesec po uvedbi ukrepov pri nas, generalizirana anksioznost že nekoliko zmanjšala. J. M. Twenge in Joiner (2020) sta namreč ugotovila, da se odstotek oseb z visoko stopnjo generalizirane anksioznosti s trajanjem epidemije spreminja.

Naše ugotovitve, da je bila večja anksioznost prisotna pri ženskah, udeležencih brez dela, pri samskih in mladih na prehodu v odraslost (študentih), so skladne s poročili iz drugih držav. O povečanem tveganju za anksioznost pri ženskah v primerjavi z moškimi med epidemijo COVID-19 so poročali na Hrvaškem (Korajlija in Jokić-Begić, 2020) in Kitajskem (Xiang idr., 2020). O večji anksioznosti

---



pri ženskah sta D. Remmerswaal in Muris (2011) poročala tudi med epidemijo H1N1 in navedla eno od razlag razlik med spoloma, po kateri so ženske zaradi skrbi za varnost družine občutljivejše za nevarnosti v okolju kakor moški. Podobno kot v naši raziskavi so o povečanem tveganju za anksioznost med epidemijo COVID-19 pri udeležencih, starih od 21 do 35 let, poročali v Izraelu (Horesh idr., 2020) in pri udeležencih, starih od 18 do 24 let, na Irskem (Hyland idr., 2020). Večjo anksioznost pri naših udeležencih, starih od 18 do 24 let, bi lahko delno pojasnili z značilnostmi in nalogami tega razvojnega obdobja ter omejenostjo socialnih stikov, s prehodom na učenje po spletu, povečanim akademskim stresom, pa tudi z negotovo prihodnostjo posameznika. V povezavi z zaposlitvenim statusom so poleg študentov najvišjo stopnjo anksioznosti namreč izražali brezposelni, kar lahko verjetno povežemo z negotovostjo glede virov preživljanja, kar je tudi sicer, v obdobjih brez zdravstvene krize, eden ključnih dejavnikov anksioznosti v tej skupini (za pregled glej Moore idr., 2017). V povezavi z zakonskim stanom pa je naša raziskava pokazala, da je bil največji dejavnik tveganja za anksioznost med epidemijo COVID-19 samsko življenje. Podobno so poročali Horesh idr. (2020). Večjo anksioznost samskih med epidemijo lahko razlagamo z vlogo osamljenosti pri razvoju anksioznosti (Parlapani idr., 2020). Socialna izolacija med epidemijo je lahko povečala občutek osamljenosti, ki negativno vpliva na psihično stanje (Jaremka idr., 2013).

Odkritje, da se z anksioznostjo zaradi epidemije COVID-19 negativno povezujejo dejavniki, kot so zaznani stres, negativna čustva in negativni učinki uvedenih ukrepov ob epidemiji (npr. poslabšanje zdravstvenega stanja), nas ni presenetilo. Tudi nekaj drugih raziskav (npr. Mazza idr., 2020; Porcelli, 2020) je našlo močno povezanost generalizirane anksioznosti med epidemijo COVID-19 in negativnimi čustvi. Prav tako ni presenetljiva negativna povezanost med brezskrbnostjo kot osebnostno potezo in anksioznostjo kot stanjem med epidemijo (Holaway idr., 2008). Novejše razlage konstrukta zaskrbljenosti (*imeti skrbi*), ki bi ga lahko pojmovali kot nasprotje brezskrbnosti (*biti brez skrbi*), poudarjajo vlogo zaskrbljenosti zaradi prihodnosti (Holaway idr. 2008), kar je bilo v obdobju epidemije COVID-19 še posebej izrazito. Povezavo anksioznosti med epidemijo COVID-19 z zaznanim stresom pa bi glede na to, da vsebina postavk na lestvici PSS-4 zajema občutek zmanjšane nadzora, lahko pojasnili s tem, da je v času epidemije prišlo do premika lokusa kontrole od notranjega k zunanjemu, torej premika od prepričanja, da imamo sami nadzor nad danimi situacijami, k prepričanju, da je razplet odvisen od zunanjih dejavnikov. Predhodne študije (npr. Conversano idr., 2020) so notranji lokus kontrole obravnavale kot varovalni dejavnik pred anksioznostjo.

Naša raziskava ima nekaj pomanjkljivosti, kot so uporaba izključno samocenjevalnih lestvic, prečna narava študije, prostovoljnost udeležbe in neuravnoteženost spolne strukture vzorca, zato je treba na naše ugotovitve gledati z zadržkom. Kljub temu lahko rečemo, da je raziskava pomembna, saj smo podatke zbrali v kritičnem obdobju epidemije COVID-19, tj. v posebnih psiholoških okoliščinah. Zaželeno bi bilo longitudinalno spremljanje večjega vzorca s pripomočki z dobrimi psihometričnimi značilnostmi, kar bi še natančneje osvetlilo različne psihološke odzive na epidemijo COVID-19.

O podobnih dejavnikih tveganja za anksioznost zaradi epidemije COVID-19, kot smo jih odkrili v naši študiji, so poročali tudi iz drugih držav, kar pomeni, da ti dejavniki niso odvisni od kulturnega ali nacionalnega okolja. Izsledki bi lahko univerzalno služili pri oblikovanju postopkov, s katerimi bi bilo mogoče čim prej prepoznati tiste posameznike, ki imajo povečano tveganje za močnejše doživljanje anksioznosti med zdravstvenimi krizami. V takih obdobjih je treba čim bolj natančno in ažurno na lokalni ravni preverjati, kako se ljudje spoprijemajo s krizo, kakšna je njihova raven stiske in duševnih težav – tudi anksioznosti in depresije – da bi lahko oblikovali čim učinkovitejše intervencije, ki bi omogočale obvladovanje delovanja dejavnikov anksioznosti in zmanjševanje tveganja za njen razvoj. Za uspešno obvladovanje vplivov zdravstvene krize na duševno zdravje so ključni primerni ukrepi na ravni posameznika, pa tudi družbe kot celote.

114

## Reference

- Conversano, C., Marchi, L. in Miniati, M. (2020). Psychological distress among healthcare professionals involved in the COVID-19 emergency: Vulnerability and resilience factors. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 94–96. <https://doi.org/0.36131/CN20200212>
- Ghebreyesus, T. A. (2020) Addressing mental health needs: an integral part of COVID-19 response. *World Psychiatry*, 19, 129–130. <https://doi.org/10.1002/wps.20768>
- Holaway, R. M., Rodebaugh, T. L. in Heimberg, R. G. (2008). The epidemiology of worry and generalized anxiety disorder. V G. C. L. Davey in A. Wells (ur.), *Worry and its psychological Disorders: Theory, assessment and treatment* (str. 1–20). Wiley.
- Horesh, D., Kapel Lev-Ari, R. in Hasson-Ohayon, I. (2020). Risk factors for psychological distress during the COVID-19 pandemic in Israel: Loneliness, age, gender, and health status play an important role. *British Journal of Health Psychology*. Zgodnji vpogled v objavo. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12455>
-

- Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Glaser, R., Bennett, J. M., Malarkey, W. B. in Kiecolt-Glaser, J. K. (2013). Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: understanding the role of immune dysregulation. *Psychoneuroendocrinology*, 38(8), 1310–1317. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.11.016>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C. in Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), članek 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- McGinty, E. E., Presskreischer, R., Han, H. in Barry, C. L. (2020). Psychological distress and loneliness reported by US adults in 2014 and April 2020. *JAMA*, 324, 93–94. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.9740>
- Moore, T. H. M., Kapur, N., Hawton, K., Richards, A., Metcalfe, C. in Gunnell, D. (2017). Interventions to reduce the impact of unemployment and economic hardship on mental health in the general population: a systematic review. *Psychological Medicine*, 47(6), 1062–1084. <https://doi.org/10.1017/S0033291716002944>
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., Stephanou, T. in Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, članek 842. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00842>
- Porcelli, P. (2020). Fear, anxiety and health-related consequences after the COVID-19 epidemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17, 103–111. <https://doi.org/10.36131/CN20200215>
- Remmerswaal, D. in Muris, P. (2011). Children's fear reactions to the 2009 Swine Flu pandemic: The role of threat information as provided by parents. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(3), 444–449. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.11.008>
- Jelenko Roth, P. in Dernovšek, M. Z. (2011). *Generalizirana anksiozna motnja* [spletna publikacija]. [https://www.karakter.si/media/1240/gam-\\_mylan.pdf](https://www.karakter.si/media/1240/gam-_mylan.pdf)
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. in Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- Twenge, J. M. in Joiner, T. E. (2020). US Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*. Zgodnji vpogled v objavo. <https://doi.org/10.1002/da.23077>
- Wang, Y., Di, Y., Ye, J. in Wei, W. (2020). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019

(COVID-19) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>

Warttig, S. L., Forshaw, M. J., South, J. in White, A. K. (2013). New, normative, English-sample data for the short form perceived stress scale (PSS-4). *Journal of Health Psychology*, 18(12), 1617–1628. <https://doi.org/10.1177/1359105313508346>

---

## Abstract

As with all health crises, the COVID-19 epidemic was expected to affect anxiety. To empirically test this assumption, we collected data from 901 adult Slovenians at the peak of the epidemic (April 2020). They reported their experiences during the COVID-19 epidemic, along with their emotional reactions and generalized anxiety. Anxiety was more pronounced in women than in men. It was highest among students. It was also higher in those unemployed and in those single. Similar results have been reported in several other countries. The results obtained could be useful in developing measures for mental health problems during the COVID-19 epidemic and preventive measures for future health crises.

**Keywords:** COVID-19, online survey, generalized anxiety, adults

---

**Psihološko zdravje v času epidemije**

# **Kaj nam je povzročalo stres in slabšalo blagostanje med epidemijo COVID-19**

Gaja Zager Kocjan<sup>1</sup>, Tina Kavčič<sup>2</sup> in Andreja Avsec<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

<sup>2</sup>Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [gaja.zagerkocjan@ff.uni-lj.si](mailto:gaja.zagerkocjan@ff.uni-lj.si)

- Za stres in slabše blagostanje med epidemijo COVID-19 so bile najpomembnejše spremenjene življenjske okoliščine zaradi ukrepov, povezanih z epidemijo.
- Skrb zaradi zdravstvene ogroženosti je na stres učinkovala šibko, na blagostanje pa ni imela učinka.
- Ob sprejemanju ukrepov za zaščito fizičnega zdravja s preprečevanjem širjenja COVID-19 je treba upoštevati in ustrezno obravnavati njihove učinke na duševno zdravje ljudi.

## **Povzetek**

Razglasitvi epidemije COVID-19 je sledilo sprejetje številnih ukrepov za zajezitev širjenja virusa, ki so močno zaznamovali vsakodnevno življenje ljudi. V raziskavi nas je zanimalo, koliko zaskrbljenost zaradi zdravstvene ogroženosti, trenutnih spremenjenih življenjskih okoliščin in morebitnih dolgoročnih posledic epidemije koronavirusa pojasnjuje raven stresa in blagostanja med epidemijo COVID-19. V raziskavi je sodelovalo 438 oseb (od tega 81 % žensk) povprečne starosti 38 let. Rezultati regresijskih analiz so pokazali, da so ob kontroli spola, starosti in izobrazbe stres in blagostanje najmočneje napovedovale spremenjene življenjske okoliščine (npr. na področju medosebnih odnosov, prostega časa, omejitev gibanja). Pomemben napovednik stresa je bila tudi zaskrbljenost zaradi dolgoročnih, predvsem finančnih posledic epidemije. Skrb zaradi zdravstvene ogroženosti je stres napovedovala šibko, na blagostanje pa ni imela učinka.

**Ključne besede:** stresorji, stres, psihično blagostanje, epidemija COVID-19

---

## **Uvod**

Številne države po svetu so za omejitev širjenja bolezni COVID-19 sprejele ukrepe, ki so močno spremenili vsakodnevno življenje ljudi. Več preteklih raziskav je pokazalo, da ima spoprijemanje s spremembami, povezanimi z izbruhom epidemij, na primer SARS-a, gripe A H1N1, MERS-a in ebole, ter z ukrepi za njihovo zajezitev negativen učinek za duševno zdravje in psihološko delovanje ljudi (Goodwin idr., 2009; Khalid idr., 2016; Maunder idr., 2008; Mohammed idr., 2015). Podobne so tudi ugotovitve prvih raziskav o psiholoških posledicah pandemije COVID-19 po svetu (Brailovska in Margraf, 2020; Cao idr., 2020; Casagrande idr., 2020; Huang in Zhao, 2020; Liang idr., 2020; Liu idr., 2020; Odriozola-González idr., 2020; Petzold idr., 2020).

Tipični stresorji, s katerimi smo se srečevali med epidemijo COVID-19, so bile poleg zaskrbljenosti glede okužbe s COVID-19 tudi negotovost glede ukrepov in njihovega trajanja, spremembe v vsakodnevni rutini in socialnih situacijah ter finančne posledice epidemije in z njo povezanih ukrepov (Brailovska in

---

Margraf, 2020; Odriozola-González idr., 2020; Park idr., 2020; Petzold idr., 2020). Posameznikova subjektivna ocena intenzitete stresorjev je pomembno povezana z njegovim psihološkim delovanjem, kar je potrdilo tudi nekaj raziskav, ki so preučevale učinke nekaterih specifičnih z epidemijo povezanih stresorjev (Brailovska in Margraf, 2020; Cao idr., 2020).

V pričujoči raziskavi nas je zanimalo, kateri z epidemijo povezani stresorji so najbolj napovedovali psihološko delovanje odraslih Slovencev prvi mesec po razglasitvi epidemije COVID-19. Preučevali smo učinke subjektivne ocene intenzitete različnih stresorjev na splošno raven stresa in blagostanja v tem obdobju. S tem smo se osredotočili tako na negativne kot na pozitivne vidike psihološkega delovanja, saj sodobne raziskave kažejo, da duševnega zdravja ne moremo enačiti z odsotnostjo duševnih težav, duševnih težav pa ne s slabim psihološkim delovanjem (npr. Keyes, 2007; Suldo in Shaffer, 2008) ter da je povezanost med pokazatelji duševnega zdravja in duševnih težav običajno največ zmerna (npr. Huppert in Whittington, 2003).

Pričakovali smo, da bo subjektivna ocena intenzitete z epidemijo povezanih stresorjev pozitivno napovedovala raven stresa in negativno raven blagostanja pri posameznikih ter da bo napovedna moč intenzitete stresorjev nekoliko večja pri pojasnjevanju medosebnih razlik v stresu, saj tudi pretekle raziskave kažejo, da se indikatorji duševnega zdravja in duševnih težav različno povezujejo z vrsto napovednikov in izidov (Huta in Hawley, 2010; Karademas, 2007). Pričakovali smo tudi, da bo raven stresa in blagostanja med epidemijo COVID-19 najbolj pojasnjevala intenziteta stresorjev, povezanih s trenutnimi spremembami v življenjskih okoliščinah (npr. na področju medosebnih odnosov, preživljanja prostega časa, omejitev gibanja znotraj občin), saj so te najbolj neposredno prizadele vsakodnevno življenje ljudi.

## **Metoda**

### **Udeleženci in postopek**

Podatke za raziskavo smo zbirali prek spletnega portala 1ka. Povezavo do vprašalnika smo objavili na različnih družbenih omrežjih in raziskavo oglaševali na Facebooku. K sodelovanju v raziskavi smo povabili posameznike, stare 18 let ali več. Med 7. in 14. aprilom 2020, tj. približno en mesec po razglasitvi epidemije COVID-19 v Sloveniji, je v raziskavi sodelovalo 438 oseb, od tega 81,1 % žensk. Povprečna starost udeležencev je znašala 38,3 leta ( $SD = 13,6$  leta); 22,4 % jih je imelo nižjo ali srednješolsko izobrazbo, 77,6 % pa višjo ali visokošolsko.

## **Pripomočki**

Poleg vprašanj o spolu, starosti in izobrazbi so udeleženci raziskave izpolnili še vprašalnike z epidemijo povezanih stresorjev, subjektivnega stresa in blagostanja.

*Vprašalnik stresorjev med epidemijo COVID-19* obsega enajst postavk, ki merijo posameznikovo oceno intenzitete različnih z epidemijo povezanih stresorjev. Udeleženci so vsako postavko ocenili na lestvici od 0 – *sploh* nič do 10 – *izjemno*. Analiza glavnih komponent je pokazala, da se odgovori na postavke smiselno razvrščajo v tri komponente, in sicer zaskrbljenost zaradi zdravstvene ogroženosti (tri postavke, ki se nanašajo na splošno zdravstveno stanje in skrb zaradi mogoče okužbe s COVID-19), zaradi trenutnih spremenjenih življenjskih okoliščin (pet postavk, ki se nanašajo na spremembe na področju medosebnih odnosov, preživljanja prostega časa, omejitev gibanja znotraj občin) in zaradi morebitnih dolgoročnih posledic epidemije (tri postavke, ki se nanašajo na dolgoročne, predvsem finančne posledice epidemije), ki skupaj pojasnijo 63,1 % variabilnosti vseh postavk. Odgovore na posamezne postavke smo združili v tri lestvice, ki merijo intenziteto navedenih skupin stresorjev med epidemijo COVID-19.

120

*Lestvica subjektivnega stresa* (PSS; Cohen in Williamson, 1988) meri raven stresa, ki ga posamezniki doživljajo v različnih življenjskih situacijah. Ima deset postavk, ki jih posamezniki ocenijo na odgovorni lestvici od 0 – *nikoli* do 4 – *zelo pogosto*. Raziskave so pokazale dobro notranjo konsistentnost, retestno zanesljivost in kriterijsko veljavnost lestvice (Lee, 2012). V naši raziskavi so udeleženci ocenili subjektivno raven stresa, ki so jo doživljali v zadnjem tednu.

Kratka oblika *Kontinuuma duševnega zdravja* (MHC-SF; Keyes, 2002) s štirinajstimi postavkami meri raven subjektivnega blagostanja na emocionalnem, socialnem in psihološkem področju. Udeleženci na postavke odgovorijo na ocenjevalni lestvici od 0 – *nikoli* do 5 – *vsak dan*. Originalna oblika lestvice ima dobro notranjo konsistentnost, zadovoljivo retestno zanesljivost ter konstruktivno veljavnost (Lamers idr., 2010). V naši raziskavi so udeleženci ocenili raven blagostanja v zadnjem tednu.

## **Analiza podatkov**

Najprej smo izračunali opisne statistike za vključene spremenljivke in povezanosti med njimi. Nato smo s hierarhično regresijsko analizo napovedovali stres in blagostanje med epidemijo COVID-19. V prvem koraku smo kot napovednike

---



v oba modela vključili spol, starost in izobrazbo, v drugem pa dosežke na treh lestvicah z epidemijo povezanih stresorjev.

## Rezultati

V rezultatih najprej prikazujemo opisne statistike in povezanosti med vsemi vključenimi spremenljivkami (tabela 1). Vrednosti Cronbachovih koeficientov alfa kažejo, da so imele vse uporabljene lestvice zadovoljivo notranjo skladnost. Raven subjektivnega stresa in raven blagostanja med epidemijo sta se povezovali visoko negativno, kar pomeni, da so posamezniki, ki so bili bolj v stresu, občutili slabše blagostanje, in obratno. Ocene intenzitete z epidemijo povezanih stresorjev so se pozitivno povezovali s subjektivno ravno stresa, povezanosti pa so bile zmerne do visoke. Najbolj se je z ravno stresa povezovala zaskrbljenost zaradi spremenjenih življenjskih okoliščin, sledila je zaskrbljenost zaradi dolgoročnih posledic epidemije, najšibkejša, vendar še vedno nezanemarljiva in značilna je bila povezava z zaskrbljenostjo zaradi zdravstvene ogroženosti. Ocene intenzitete stresorjev med epidemijo so se povezovali s slabšim blagostanjem, povezave pa so bile nekoliko šibkejše kakor s subjektivno ravno stresa. Znova je bila najmočnejša povezanost z zaskrbljenostjo zaradi spremenjenih življenjskih okoliščin, najšibkejša pa z zaskrbljenostjo zaradi zdravstvene ogroženosti.

121

Z regresijsko analizo smo želeli ugotoviti, kako dobro lahko splošno raven stresa in blagostanja med epidemijo pojasnimo z intenziteto specifičnih z epidemijo povezanih stresorjev. V prvem koraku smo v regresijska modela vključili spol, starost in izobrazbo. Z demografskimi spremenljivkami smo skupaj pojasnili 8,2 % (popravljeni  $R^2 = 0,076$ ;  $F(3,434) = 12,96$ ;  $p < 0,001$ ) medosebnih

Tabela 1. Opisne statistike in povezanosti med spremenljivkami

	M	SD	$\alpha$	Stres	Blagostanje	Zdravje	Trenutne okoliščine
Stres	16,06	6,60	0,90				
Blagostanje	46,51	12,57	0,93	-0,71***			
Zdravje	14,86	6,71	0,78	0,33***	-0,16**		
Trenutne okoliščine	23,24	10,56	0,77	0,59***	-0,55***	0,32***	
Dolgoročne posledice	16,98	7,27	0,73	0,49***	-0,32***	0,39***	0,51***

Opombe. \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Tabela 2. Rezultati hierarhične regresijske analize pri napovedovanju stresa in blagostanja med epidemijo COVID-19

	Stres				Blagostanje			
	$\Delta R^2$	<i>b</i>	95 % IZ za <i>b</i>	$\beta$	$\Delta R^2$	<i>b</i>	95 % IZ za <i>b</i>	$\beta$
1. korak	0,08***				0,07**			
Spol		0,73	[-0,79; 2,26]	0,04		1,91	[-1,01; 4,83]	0,06
Starost		-0,14	[-0,18; -0,09]	-0,27***		0,24	[0,15; 0,32]	0,25***
Izobrazba		-0,57	[-2,02; 0,88]	-0,04		0,59	[-2,19; 3,37]	0,02
2. korak	0,35***				0,25***			
Spol		1,01	[-0,20; 2,22]	0,06		1,19	[-1,32; 3,70]	0,04
Starost		-0,06	[-0,10; -0,03]	-0,13**		0,10	[0,02; 0,18]	0,10*
Izobrazba		-0,58	[-1,74; 0,57]	-0,04		0,19	[-2,21; 2,58]	0,01
Zdravje		0,10	[0,02; 0,18]	0,10*		0,03	[-0,13; 0,20]	0,02
Trenutne okoliščine		0,26	[0,20; 0,31]	0,41***		-0,59	[-0,70; -0,47]	-0,49***
Dolgoročne posledice		0,20	[0,12; 0,28]	0,22***		-0,10	[-0,27; 0,06]	-0,06

Opombe. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ ; vrednosti za spol: 0 = moški, 1 = ženski; vrednosti za izobrazbo: 0 = nižja ali srednja; 1 = višja ali visoka.

razlik v stresu in 6,8 % (popravljeni  $R^2 = 0,062$ ;  $F(3,434) = 10,64$ ;  $p < 0,001$ ) medosebnih razlik v blagostanju. Edini značilen napovednik je bila starost udeležencev, ki je stres napovedovala negativno, blagostanje pa pozitivno. To pomeni, da so starejši udeleženci med epidemijo občutili nekoliko manj stresa in nekoliko boljše blagostanje v primerjavi z mlajšimi.

V drugem koraku smo v modela kot napovednike dodali ocene intenzitete stresorjev med epidemijo COVID-19. Te so ob kontroli demografskih spremenljivk dodatno pojasnile 34,5 % (popravljeni  $R^2 = 0,343$ ;  $F(6,431) = 55,54$ ;  $p < 0,001$ ) medosebnih razlik v subjektivnem stresu in 25,0 % (popravljeni  $R^2 = 0,247$ ;  $F(6,431) = 33,56$ ;  $p < 0,001$ ) medosebnih razlik v blagostanju. Z dodanimi spremenljivkami smo značilno izboljšali napovedovanje stresa in blagostanja med epidemijo. Pri pojasnjevanju obeh odvisnih spremenljivk je značilen napovednik ostala starost udeležencev. Poleg tega je subjektivno raven stresa najmočneje napovedovala zaskrbljenost zaradi spremenjenih življenjskih okoliščin, nekoliko šibkeje zaskrbljenost zaradi dolgoročnih posledic epidemije, najšibkeje in le mejno značilno pa zaskrbljenost zaradi zdravstvene ogroženosti. Za udeležence, ki so torej poročali o večji zaskrbljenosti v zvezi z navedenimi področji, je bila hkrati značilna višja raven subjektivnega stresa med epidemijo. Blagostanje je napovedovala le zaskrbljenost zaradi spremenjenih

življenjskih okoliščin, in sicer negativno. Udeleženci, ki so bili bolj zaskrbljeni zaradi spremenjenih okoliščin v svojem življenju, so torej med epidemijo občutili slabše blagostanje.

Skupaj smo z modelom vseh napovednikov pojasnili 42,7 % (popravljeni  $R^2 = 0,419$ ) variabilnosti v stresu in 31,8 % (popravljeni  $R^2 = 0,309$ ) variabilnosti v blagostanju med epidemijo COVID-19.

## **Razprava**

V raziskavi nas je zanimalo, koliko lahko splošno raven stresa in blagostanja pri odraslih v prvem mesecu po razglasitvi epidemije COVID-19 v Sloveniji pojasnimo s subjektivnim doživljanjem specifičnih z epidemijo povezanih stresorjev in kateri stresorji imajo najmočnejšo vlogo pri pojasnjevanju izbranih izidov.

Naši rezultati so v skladu s pričakovanji pokazali, da so posamezniki, ki so bili bolj zaskrbljeni zaradi različnih z epidemijo povezanih dejavnikov, ob kontroli spola, starosti in izobrazbe doživljali višjo raven stresa in nižjo raven blagostanja v primerjavi s tistimi, ki so bili manj zaskrbljeni. Te ugotovitve potrjujejo predhodne raziskave o neugodnih učinkih epidemije COVID-19 (npr. Brailovska in Margraf, 2020; Casagrande idr., 2020; Liang idr., 2020; Odriozola-González idr., 2020) in drugih epidemij na psihološko delovanje posameznikov (npr. Goodwin idr., 2009; Maunder idr., 2008) ter opozarjajo, da virusne epidemije ne pomenijo grožnje le fizičnemu, ampak tudi duševnemu zdravju ljudi.

Prav tako so naši rezultati pokazali, da je imela subjektivna ocena intenzitete z epidemijo povezanih stresorjev nekoliko večji učinek na medosebne razlike v stresu kakor v blagostanju. Ta ugotovitev se ujema s preteklimi študijami, ki ugotavljajo, da imajo pokazatelji duševnega zdravja in duševnih težav različne korelate (Huppert in Whittington, 2003), in poudarjajo potrebo po ločeni obravnavi enih in drugih (Keyes, 2007; Suldo in Shaffer, 2008). S konceptualnega vidika je pričakovati, da se intenziteta stresa, ki jo doživlja posameznik v zvezi z različnimi specifičnimi dejavniki, akumulira v višji splošni ravni stresa. Smiselno je tudi, da stresnost specifičnih področij napoveduje slabše splošno blagostanje, toda predvsem na čustvenem oziroma hedonskem področju (Kahneman idr., 1999). Upoštevati je treba, da naša mera blagostanja zajema tudi evdaimonske vidike blagostanja, torej tiste, ki se nanašajo na uspešno delovanje v življenju, osebnostno rast in samoizražanje (Keyes, 1989; Ryff, 1989). Spoprijemanje z epidemijo in njenimi posledicami bi v tem smislu lahko razumeli tudi kot priložnost za preseganje sebe ter novo ovrednotenje življenjskih ciljev in

smisla.

Nazadnje je naša raziskava pokazala, da ocene intenzitete različnih z epidemijo povezanih stresorjev nimajo enake vloge pri pojasnjevanju medosebnih razlik v psihološkem delovanju odraslih. V skladu s pričakovanji je stres in blagostanje najmočnejše napovedovala zaskrbljenost zaradi trenutnih spremenjenih življenjskih okoliščin, predvsem sprememb na področju medosebnih odnosov (npr. pomanjkanje odnosov ali večja konfliktnost v odnosih) in preživljanja prostega časa ter omejitve gibanja znotraj občine posameznikovega prebivališča. Gre za spremembe, ki so neposredno prizadele dnevno rutino ljudi in so zato verjetno zahtevale tudi največ prilagajanja ter najbolj vplivale na doživljanje stresa in blagostanja med epidemijo. Manjši, toda še vedno pomemben učinek na splošno raven stresa je imela tudi zaskrbljenost zaradi dolgoročnih posledic epidemije, in sicer predvsem v povezavi z zaposlitvijo in financami. Ker gre za morebitne posledice v prihodnosti, ki so negotove, je smiselno, da je njihov učinek na raven stresa manjši v primerjavi s trenutnimi okoliščinami. Nekoliko presenetljivo je, da je zaskrbljenost zaradi zdravstvene ogroženosti (v povezavi z obstoječim zdravstvenim stanjem in mogočo okužbo s COVID-19) raven stresa napovedovala le šibko, na blagostanje pa ni imela učinka. Morda z zdravjem in potencialno okužbo povezane skrbi udeležencev niso toliko vznemirjale, ker so zaradi vsesplošnih ukrepov večino časa preživeli doma in socialno distancirani, kar je verjetno povzročilo manj strahu zaradi možnosti okužbe, vendar več vznemirjenja zaradi sprememb v vsakodnevnem življenju.

124

## **Sklepi**

Ugotovitve naše raziskave pojasnjujejo, koliko so nam različne z epidemijo povezane spremembe in skrbi povzročale stres in slabšale naše blagostanje. K večjemu stresu in slabšemu blagostanju je prispevala predvsem posameznikova zaznava trenutnih spremenjenih življenjskih okoliščin zaradi ukrepov, povezanih z epidemijo. K splošni ravni stresa je značilno prispevala tudi zaskrbljenost glede dolgoročnih, predvsem finančnih posledic epidemije. Zaskrbljenost zaradi zdravstvene ogroženosti je stres napovedovala šibko, na blagostanje pa ni imela učinka. Med glavnimi pomanjkljivostmi raziskave je treba omeniti presečno naravo študije, ki nam ni omogočala spremljanja sprememb v stresu in blagostanju skozi čas ter preučevanja vzročnih povezav, in neuravnoteženost vzorca po spolu.

Naša raziskava nadgrajuje predhodne študije s pojasnjevanjem vloge specifičnih stresorjev pri psihološkem delovanju posameznikov med epidemijo

---

COVID-19. S praktičnega vidika naše ugotovitve opozarjajo, da je treba pri sprejemanju ukrepov za zaščito fizičnega zdravja s preprečevanjem širjenja COVID-19 upoštevati in z različnimi podpornimi mehanizmi ustrezno obravnavati tudi učinke teh ukrepov na duševno zdravje ljudi. Epidemija COVID-19 namreč ni prinesla le skrbi zaradi možnosti okužbe, ampak predvsem kopico bolj ali manj neprijetnih sprememb v našem vsakodnevnem življenju in negotovosti v prihodnosti.

## Zahvala

Raziskavo je v okviru raziskovalnih programov št. P5-0110 in P5-0062 sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna. Avtorice se za pomoč pri zbiranju podatkov zahvaljujemo Slavku Jeriču z RTV Slovenija in asist. Žanu Lepu z Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

## Reference

- Brailovskaia, J. in Margraf, J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(3), 183–191. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.06.002>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. in Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, članek 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R. in Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 75, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Cohen, S. in Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. V S. Spacapan in S. Oskamp (ur.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (str. 31–67). Newbury Park.
- Goodwin, R., Haque, S., Neto, F. in Myers, L. B. (2009). Initial psychological responses to Influenza A, H1N1 („Swine flu“). *BMC Infectious Diseases*, 9(1), 166–171. <https://doi.org/10.1186/1471-2334-9-166>
- Huang, Y. in Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 288, članek 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>

- Huppert, F. A. in Whittington, J. E. (2003). Evidence for the independence of positive and negative well-being: Implications for quality of life assessment. *British Journal of Health Psychology*, 8, 107–122. <https://doi.org/10.1348/135910703762879246>
- Huta, V. in Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being? *Journal of Happiness Studies*, 11, 71–93. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9123-4>
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Khalid, I., Khalid, T. J., Qabajah, M. R., Barnard, A. G. in Qushmaq, I. A. (2016). Healthcare worker's emotions, perceived stressors and coping strategies during a MERS-CoV outbreak. *Clinical medicine & research*, 14(1), 7–14. <https://doi.org/10.3121/cmr.2016.1303>
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. in Keyes, C. L. M. (2010). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99–110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C. in Mei, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric Quarterly*, 91, 841–852. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y. in Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry research*, 287, članek 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Maunder, R. G., Leszcz, M., Savage, D., Adam, M. A., Peladeau, N., Romano, D., Rose, M. in Schulman, R. B. (2008). Applying the lessons of SARS to pandemic influenza. *Canadian Journal of Public Health*, 99(6), 486–488. <https://doi.org/10.1007/BF03403782>
- Mohammed, A., Sheikh, T. L., Gidado, S., Poggensee, G., Nguku, P., Olayinka, A., Oluabunwo, C., Waziri, N., Shuaib, F., Adeyemi, J., Uzoma, O., Ahmed,

- A., Doherty, F., Nyanti, S. B., Nzuki, C. K., Nasidi, A., Oyemakinde, A., Oguntimehin, O., Abdus-Salam, I. A. in Obiako, R. O. (2015). An evaluation of psychological distress and social support of survivors and contacts of Ebola virus disease infection and their relatives in Lagos, Nigeria: a cross sectional study – 2014. *BMC Public Health*, 15, članek 824. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2167-6>
- Odrizozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J. in de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, članek 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M. in Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J. in Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, 10, članek e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
- Suldo, S. M. in Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37, 52–68. <https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087908>

---

## Abstract

The declaration of the COVID-19 epidemic was followed by numerous preventive measures to contain the spread of the virus, which significantly affected people's daily lives. In this study, we were interested in the contribution of several factors to subjective stress and well-being during the COVID-19 epidemic, namely: concerns about the threat to one's physical health, the current, changed life circumstances, and the possible long-term consequences of the epidemic. The study involved 438 participants (81% female) with an average age of 38 years. The results of the regression analyses showed that, after controlling for gender, age and education, stress and well-being were most strongly predicted by changed life circumstances (e.g., in interpersonal relationships, leisure time, movement restrictions). A significant predictor of stress was also concern about long-term—mainly financial—consequences of the epidemic.

---

Concern about a physical health threat was a weak predictor of stress and had no effect on well-being.

**Keywords:** stressors, stress, well-being, COVID-19 epidemic



# Dejavniki čustvovanja in spoprijemanje s stresom med pandemijo COVID-19

Sandra Modic in Darja Kobal Grum

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [sandra.modic2013@gmail.com](mailto:sandra.modic2013@gmail.com), [darja.kobal@ff.uni-lj.si](mailto:darja.kobal@ff.uni-lj.si)

- Družinski odnosi so vir pozitivnih čustev tudi med pandemijo.
- Največ negativnih čustev in stresa so povzročali spremljanje medijev, omejeni stiki s prijatelji in bližnjimi, neopredeljeno trajanje pandemije ter ukrepi vlade oziroma odgovornih institucij.
- Udeleženci so uporabljali predvsem konstruktivne strategije spoprijemanja s stresom, pri čemer sta bili najpogostejši sprejemanje in pozitivna reinterpretacija.
- Na podlagi pridobljenih rezultatov sklepamo, da je bistveno, da odgovorne institucije in vlada sprejmejo utemeljene ukrepe in jih ustrezno posredujejo javnosti.
- Pomembno je, da se posameznikom omogoči vzpostavljanje in ohranjanje stika z bližnjimi, ki jim pomenijo socialno oporo.

## Povzetek

Pandemija COVID-19 je prinesla korenite spremembe tudi na psihološki ravni posameznika, zato je namen naše raziskave ugotoviti, kako so ljudje doživljali obdobje pandemije, kateri dejavniki so jim povzročali največ negativnih čustev in stresa ter kako so se z njimi spoprijemali. V raziskavi je sodelovalo 433 oseb, starejših od 18 let, ki so izpolnile razširjeno obliko *Vprašalnika pozitivnega in negativnega čustvovanja (PANAS-X)* in kratko različico *Vprašalnika spoprijemanja s stresom (Brief COPE)*. Ker v času našega raziskovanja ni bilo še nobene lestvice strahu pred pandemijo COVID-19, smo vzeli nekatera vprašanja iz *Vprašalnika strahu pred ebolo (EFI)* in jih postavili našim udeležencem. Preliminarni rezultati nakazujejo nabor pomembnih stresnih dejavnikov in kažejo na konstruktivno spoprijemanje s stresom.

**Ključne besede:** COVID-19, pozitivna čustva, negativna čustva, spoprijemanje s stresom, strah pred pandemijo

---

## Uvod

Pandemija COVID-19 je neprimerljiva v svoji razsežnosti in moderni svet se v podobni situaciji še ni znašel. Svetovna zdravstvena organizacija je COVID-19 razglasila za pandemijo 11. marca 2020 (WHO, 2020). Vlada RS je po vzoru drugih držav in priporočilu WHO naslednji dan razglasila epidemijo, ki je trajala do 15. maja, ko se je situacija dovolj stabilizirala za postopno vračanje v običajno življenje (Gov.si, 2020).

Posledice pandemije se že čutijo tako na individualni, skupnostni in družbeni ravni kakor na globalni (Gruber idr., 2020). Niti epidemija SARS, ki je v začetku tega tisočletja vodila do novih psiholoških odkritij o razsežnosti človekove duševnosti, ni primerljiva s pandemijo COVID-19, ko govorimo o psiholoških posledicah, kljub vsemu pa ponuja temelje za raziskovanje aktualnega dogajanja (Esterwood in Saeed, 2020). Raziskave o vplivu karantene med izbruhom SARS (npr. DiGiovanni idr., 2003; Hawryluck idr., 2004; Lee idr., 2005; Reynolds idr., 2008) na duševno zdravje in psihično blagostanje ljudi so pokazale, da so posamezniki doživljali predvsem negativna občutja, ki so bila povezana zlasti s stigmo, občutkom pomanjkanja nadzora in pomanjkanjem dostopa do infor-

---

macij. Med pandemijo COVID-19 so se v dosedanjih študijah pokazali podobni trendi; študije, opravljene v ZDA, Iranu ter na Kitajskem, poročajo o veliki prevalenci distresa v splošni populaciji (APA, 2020; Jahanshahi idr., 2020; Panchal idr., 2020; Qiu idr., 2020).

Z raziskavo smo želeli dobiti vpogled v dejavnike čustvovanja posameznika v obdobju vseobsežne javne zdravstvene krize. Seznam mogočih dejavnikov čustvovanja smo oblikovali na podlagi ugotovitev G. Boyraz in D. N. Legros (2020), S. M. Brown in sodelavcev (2020) ter M. R. Taylor in sodelavcev (2020), ki poročajo o različnih virih stresa in negativnih čustev zaradi COVID-19. Raziskav o spoprijemanju s stresom ob izbruhih bolezni ni veliko, lahko pa te primerjamo z nekaterimi drugimi kriznimi situacijami, kot so naravne nesreče in teroristični napadi (Polizzi idr., 2020). Izkušnje posameznikov z množičnimi travmatičnimi dogodki so pokazale, da je posebej učinkovita uporaba strategij vedenjske aktivacije, ki pripomorejo k temu, da si posamezniki hitreje in učinkoviteje opomorejo (Polizzi idr., 2020). Raziskavi na področju spoprijemanja s stresom med pandemijo COVID-19 (Fu idr., 2020 in Park idr., 2020) kažeta na konstruktivno spoprijemanje med udeleženci.

Namen raziskave je ugotoviti dejavnike čustvovanja in strategije spoprijemanja s stresom med pandemijo COVID-19 pri udeležencih na prehodu v odraslost in odraslih udeležencih. Na podlagi dosedanjih raziskav (APA, 2020; Esterwood in Saeed, 2020; Jahanshahi idr., 2020; Kavčič idr., 2020; Panchal idr., 2020; Qiu idr., 2020) smo oblikovali dve hipotezi in eno raziskovalno vprašanje:

131

H1. Med pandemijo COVID-19 se je doživljanje negativnih čustev pomembno povezovalo z demografskimi spremenljivkami, kot so spol, starost in izobrazba.

H2. Med pandemijo COVID-19 so udeleženci za spoprijemanje s stresom pogosteje uporabljali konstruktivne kot nekonstruktivne načine spoprijemanja.

R1: Kateri dejavniki so med pandemijo COVID-19 posameznikom pomenili vir negativnih in kateri vir pozitivnih čustev?

## **Metoda**

### **Udeleženci**

V raziskavi je sodelovalo 433 oseb, starejših od 18 let. Od tega je bilo 365 (84,3 %) žensk, 67 (15,5 %) moških in ena oseba, ki se je opredelila za nebinarno.

Povprečna starost oseb je bila 34,3 leta ( $SD = 11,3$ ), starostni razpon je bil od 18 do 77 let. Pregled izobrazbene strukture vzorca je pokazal, da je 0,2 % udeležencev doseglo 2. stopnjo izobrazbe (osnovna šola), 0,2 % 3. (nižje poklicno izobraževanje), 4,2 % 4. (srednje poklicno izobraževanje), 23,1 % 5. (gimnazijsko, srednje poklicno-tehniško izobraževanje, srednje tehniško ali drugo strokovno izobraževanje), 32,6 % 6. (višješolski program, visokošolski strokovni in univerzitetni program (1. bol. st.)), 33,5 % 7. (univerzitetni program, magistrij stroke (2. bol. st., specializacija po visokošolskem strokovnem programu)) in 6,2 % 8. stopnjo (magisterij znanosti, specializacija po univerzitetnem programu, doktorat znanosti).

## **Pripomočki**

Uporabili smo dva vprašalnika. *Vprašalnik pozitivnega in negativnega čustvanja, razširjena oblika* (angl. *The Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form – PANAS-X*; Watson in Clark, 1994) vsebuje 60 postavk, ki so razporejene med 11 lestvic čustev, ter daje informacije o splošnem negativnem in pozitivnem čustvovanju. Udeleženci so na petstopenjski ocenjevalni lestvici odgovarjali, kako pogosto, če sploh, so med pandemijo doživljali navedena čustva (1 – zelo redko; 5 – zelo pogosto). Na našem vzorcu se je pokazala velika zanesljivost lestvice splošnega negativnega čustvanja ( $\alpha = 0,90$ ) in splošnega pozitivnega čustvanja ( $\alpha = 0,86$ ), pri lestvicah čustev pa so bile vrednosti v razponu od 0,70 do 0,90.

132

Samoocenjevalni *Vprašalnik spoprijemanja s stresom, kratka verzija* (angl. *Brief Coping Orientation to Problems Experienced – Brief COPE*; Carver, 1997) poda oceno pogostosti uporabe posamezne strategije za spoprijemanje s stresom. Ima 28 postavk, razporejenih med 14 lestvic, udeleženci pa jih ocenjujejo na štiristopenjski ocenjevalni lestvici (1 – tega običajno nisem delal\_a; 4 – to sem delal\_a pogosto). V prirejenem vprašalniku je bil razpon vrednosti koeficientov zanesljivosti med 0,56 za lestvico Načrtovanje ter 0,93 za lestvico Uporaba substanc, medtem ko sta lestvici Samoobtoževanje ( $\alpha = 0,45$ ) ter Miselna nedejavnost ( $\alpha = 0,31$ ) imeli neustrezno zanesljivost.

Poleg tega smo za raziskavo vzeli tri vprašanja iz *Vprašalnika strahu pred ebolo* (ang. *Ebola Fear Inventory – EFI*; Blakey idr., 2015). Izvorni vprašalnik je sestavljen iz 12 vprašanj, ki se nanašajo na skrb in strah v povezavi z ebolo in ki jih udeleženci ocenjujejo na petstopenjski ocenjevalni lestvici. Vprašalnik smo priredili glede na namen raziskave in trenutno situacijo.

---

Za raziskavo smo oblikovali tudi nabor 11 dejavnikov (npr. izzivi, povezani z delom/študijem), za katere so posamezniki na petstopenjski ocenjevalni lestvici ocenili, ali so bili zanje vir pozitivnih ali negativnih čustev, oziroma navedli, da zanje niso prišli v poštev (1 – močan izvor negativnih čustev; 5 – močan izvor pozitivnih čustev). Udeležencev, ki so pri posameznem dejavniku označili, da ta zanje ni prišel v poštev, nismo vključili v analizo, katere rezultati so predstavljeni na sliki 3.

## Postopek

Udeleženci so vprašalnike izpolnili prek spletnega portala 1ka.si. Vzorčenje je potekalo po metodi snežne kepe. Pri iskanju udeležencev smo se osredotočili predvsem na strani na Facebooku, ki so se z različnih vidikov osredotočile na COVID-19. Udeležence smo prosili, naj pri odgovarjanju upoštevajo obdobje med 12. marcem in 15. majem. Podatke smo zbirali od 30. junija do 25. julija 2020.

## Rezultati z razpravo

V nadaljevanju na podlagi pridobljenih rezultatov odgovarjamo na zastavljeni hipotezi in raziskovalno vprašanje:

133

*H1. Med pandemijo COVID-19 se je doživljanje negativnih čustev pomembno povezovalo z demografskimi spremenljivkami, kot so spol, starost in izobrazba.*

Tabela 1 kaže, da je med spolom in doživljanjem čustev med pandemijo nekaj šibkih, toda pomembnih povezanosti. Ženske so doživljale več negativnih čustev, moški pa več pozitivnih. Najmočnejša povezanost se kaže pri strahu, ki so ga pogosteje doživljale ženske, in samoprepičanju, ki so ga pogosteje doživljali moški. Rezultati so skladni s predhodnimi raziskavami, ki so pokazale, da je bil ženski spol dejavnik za močnejše doživljanje stresa (Park idr., 2020), slabše psihološko delovanje (Kavčič idr., 2020) in dejavnik tveganja za anksioznost (Fu idr. 2020). Med starostjo in doživljanjem čustev je nekaj šibkih do srednje močnih povezav. Starejši udeleženci so doživljali manj negativnih in več pozitivnih čustev, pri čemer se najvišja stopnja povezanosti kaže pri čustvih krivde in žalosti; v obeh primerih so ju starejši doživljali manj. Podobno ugotavljajo T. Kavčič in sodelavki (2020), C. L. Park in sodelavci (2020) ter M. R. Taylor in sodelavci (2008), kjer je bila nižja starost povezana s slabšim delovanjem med pandemijo. Tabela kaže tudi, da so povezave med doživljanjem čustev in izobrazbo neznatne, na podlagi česar lahko zaključimo, da se različno izobraženi udeleženci niso pomembno razlikovali v čustvovanju.

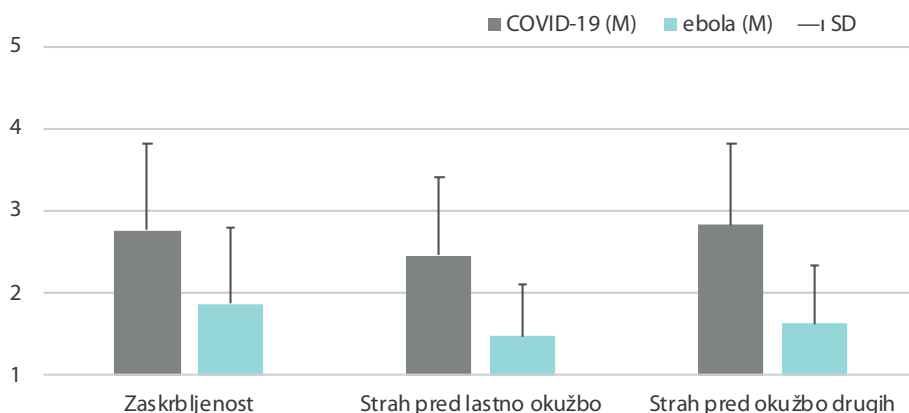
Tabela 1. Povezanost med demografskimi spremenljivkami spola, starosti in izobrazbe ter doživljanjem čustev udeležencev med pandemijo COVID-19

Lestvice vprašalnika PANAS-X	Spol	Starost	Izobrazba
Splošno negativno čustvovanje	0,19**	-0,28**	-0,08
Strah	0,23**	-0,27**	-0,05
Žalost	0,14**	-0,34**	-0,13**
Krivda	0,04	-0,35**	-0,18**
Sovražnost	0,06	-0,15**	-0,11*
Sramežljivost	0,13**	-0,18**	-0,08
Utrujenost/izčrpanost	0,12**	-0,18**	-0,08
Splošno pozitivno čustvovanje	-0,14**	0,27**	0,15**
Živahnost	-0,10*	0,10*	0,08
Samoprepričanje/gotovost	-0,24**	0,29**	0,07
Pozornost	-0,11**	0,28**	0,15**
Spokoj	-0,15*	0,08	0,08
Presenečenje	-0,00	-0,02	-0,05

Opomba. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

134

Rezultati se ne skladajo s predhodnimi raziskavami (Kavčič idr., 2020; Taylor idr., 2008), ki so poročale o več negativnih čustvih pri nižje izobraženih udeležencih. Slika 1 prikazuje statistično pomembne razlike v doživljanju tesnobe



Slika 1. Občutki tesnobe pri udeležencih med pandemijo v obdobju COVID-19 in pri udeležencih ob izbruhu ebola.

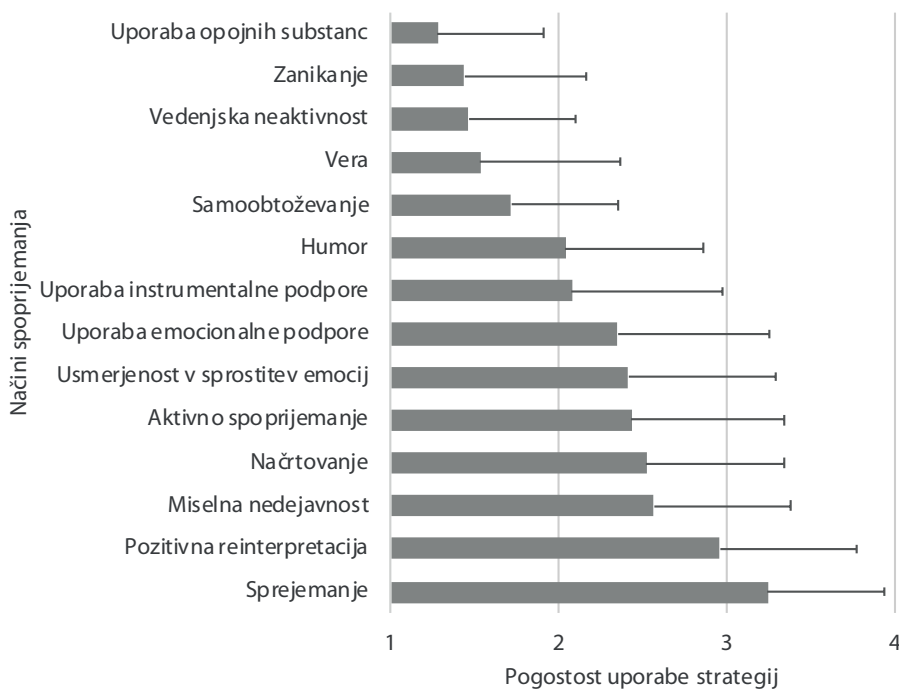
in zaskrbljenosti med udeleženci naše raziskave in raziskave, ki so jo opravili S. M. Blakey in sodelavci (2015) na vzorcu ameriških študentov psihologije ( $N = 107$ ; 56,1 % moških;  $M$  (starost) = 18,9 leta,  $SD = 1,1$ ) med izbruhom ebrole. Iz slike 1 lahko vidimo, da je bila zaskrbljenost glede virusa in možnosti okužbe pomembno večja, kot je bila poročana pri udeležencih v času izbruha ebrole (Blakey idr., 2015). Rezultati bi lahko bili posledica dejstva, da je bila ebola razširjena v manjši meri kot COVID-19. In sicer, pri bolezni COVID-19 se je pokazala visoka stopnja nalezljivosti in hitro širjenje, zato predvidevamo, da je bil vpliv, ki se kaže v doživljanju strahu in zaskrbljenosti, na vsakodnevna življenja posameznikov večji.

T. Kavčič in sodelavki (2020) ter C. L. Park in sodelavci (2020) ugotavljajo, da je skrb zaradi možnosti okužbe sebe in drugih pomembno povezana z močnim doživljanjem stresa. Tako je za boljše psihološko delovanje posameznikov pomembno, da imajo dostop do ustreznih informacij glede prenosa in širjenja virusa, predvsem pa do informacij o tem, kako zaščititi sebe in druge pred morebitno okužbo (npr. Brooks idr., 2020).

*H2. Med pandemijo COVID-19 so udeleženci za spoprijemanje s stresom pogosteje uporabljali konstruktivne kot nekonstruktivne načine spoprijemanja.*

Najpogosteje uporabljeni strategiji spoprijemanja s stresom sta bili sprejemanje in pozitivna reinterpretacija, kar ugotavljajo tudi W. Fu in sodelavci (2020) ter C. L. Park in sodelavci (2020). Najmanj so udeleženci za spoprijemanje s stresom uporabljali opojne substance, zanikanje, vedenjsko neaktivnost, vero, samoobtoževanje, humor in instrumentalno oporo. Na podlagi rezultatov lahko drugo hipotezo sprejmemo.

Rezultati analize povezanosti med načini spoprijemanja s stresom in doživljanjem čustev med pandemijo kažejo, da so udeleženci, ki so v splošnem doživljali več negativnih čustev, pogosteje uporabljali strategijo usmerjenosti v sprostitev čustev ( $r = 0,51$ ). Enako se je pokazalo pri posameznikih, ki so doživljali več strahu ( $r = 0,48$ ) in sovražnosti ( $r = 0,43$ ). Tisti, ki so doživljali več strahu, so pogosteje uporabljali tudi strategijo iskanja instrumentalne opore ( $r = 0,42$ ), udeleženci, ki so v večji meri doživljali krivdo, pa so se večkrat zatekli k strategiji samoobtoževanja ( $r = 0,41$ ). Močnejše negativno doživljanje med pandemijo COVID-19, v središču katerega sta strah in skrb, je povezano z občutki pomanjkanja varnosti, finančne stabilnosti, nemoči in nejasne prihodnosti (Polizzi idr., 2020). Bonanno in sodelavci (2008) ugotavljajo, da strah in skrb ob izbruhih bolezni lahko vodita do manj učinkovitih načinov spoprijemanja z nastalo situacijo. To smo lahko opazovali v začetni fazi razglasitve pandemije



Slika 2. Uporaba strategij spoprijemanja s stresom med pandemijo COVID-19.

136

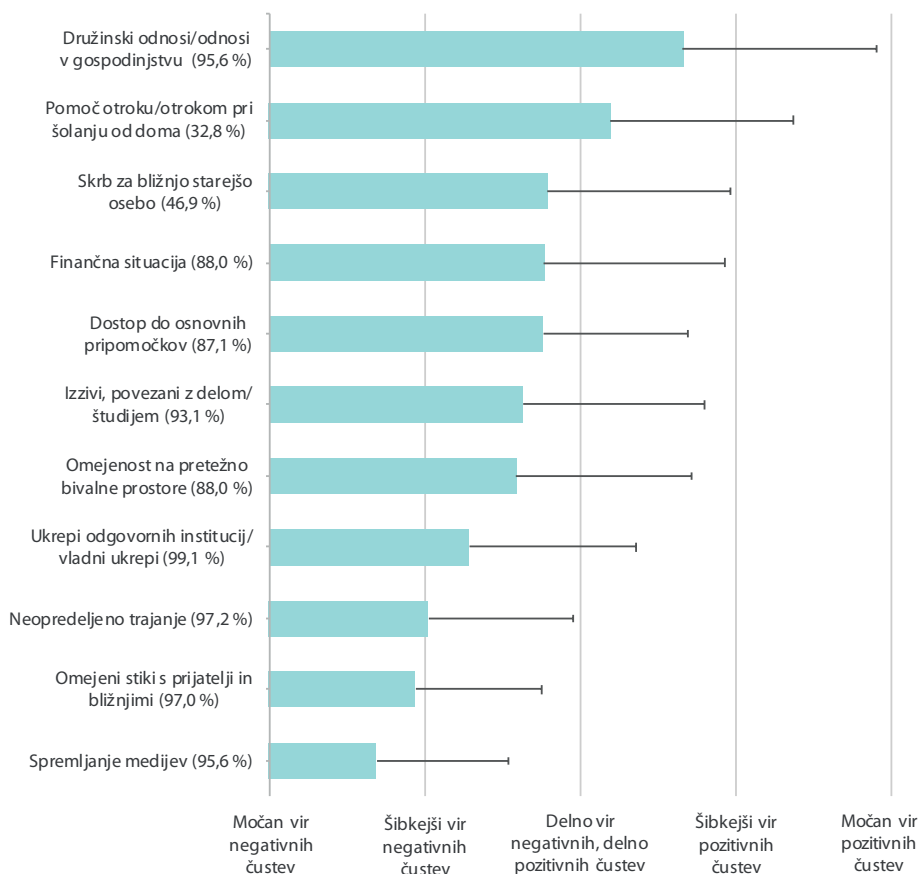
kot ustvarjanje zalog hrane in toaletnih potrebščin, obtoževanje prvih poznanih okuženih v državi, grožnje tem osebam itd. Zato je pomembno, da se posamezniki v kriznih situacijah konstruktivno spoprijemajo s stresom in negativnimi čustvi.

Poseben izziv med pandemijo COVID-19, ko se spodbuja fizično distanciranje, pomeni iskanje socialne opore kot strategije spoprijemanja. Socialni stiki so se namreč izkazali za učinkovit način spoprijemanja po naravnih nesrečah (Rodriguez-Llanes, 2013). Izziv je bil še toliko večji v obdobju samoizolacije, ko se je socialno življenje, kakršno smo poznali, zaustavilo in preoblikovalo. Rezultati naše raziskave so pokazali, da so bili omejeni stiki s prijatelji in bližnjimi dejavnik izvora negativnih čustev, ki ga je kot relevantnega navedla velika večina udeležencev. Hkrati pa smo iz rezultatov lahko zaključili, da so bili pomemben vir pozitivnih čustev odnosi v družini oziroma v gospodinjstvu. Polizzi in sodelavci (2020) domnevajo, lahko zoženje socialnih stikov zaradi zahtev fizičnega distanciranja poskuša nadomestiti s poglobljanjem vezi z manjšim krogom ljudi in/ali širjenjem načinov druženja z uporabo sodobnejših pristopov k ohranjanju stikov, na primer z uporabo mobilnih in spletnih aplikacij.



R1: Kateri dejavniki so med pandemijo COVID-19 posameznikom pomenili vir negativnih in kateri vir pozitivnih čustev?

Iz slike 3 lahko vidimo, da so bili najpogostejši dejavnik čustvovanja ukrepi odgovornih institucij oziroma vladni ukrepi, saj je kar 99,1 % udeležencev poročalo, da je bil dejavnik zanje relevanten vir čustvovanja. Najmanj pogosto pa so udeleženci kot relevanten dejavnik čustvovanja navedli pomoč otroku ali otrokom pri šolanju od doma (32,8 %) in skrb za bližnjo starejšo osebo (46,9 %). Da je bil dejavnik pomoči otrokom najmanj relevanten, lahko pojasni podatek, da je bilo 27 % udeležencev v našem vzorcu dijakov in študentov ter da je bila večina udeležencev v starostnem razponu od 20 do 30 let. Predvidevamo lahko, da tako otrok še nimajo ali da otroci še ne obiskujejo šole. Preostali dejavniki so bili pomembni za veliko večino udeležencev (> 87,1 %). Največ



Slika 3. Dejavniki vira pozitivnih in negativnih čustev med pandemijo COVID-19.

posameznikov je doživljalo pozitivna čustva zaradi družinskih odnosov oziroma odnosov v gospodinjstvu. Sledila je pomoč otrokom pri šolanju od doma, ki je bila vir tako pozitivnih kot negativnih čustev. Podobno se je pokazalo pri skrbi za bližnjo osebo, finančni situaciji, izzivih, povezanih z delom/študijem, dostopu do osnovnih pripomočkov in omejenosti na bivalne prostore, ki so bili v povprečju vir tako negativnih kakor pozitivnih čustev. Več negativnih čustev so udeleženci doživljali zaradi ukrepov vlade in odgovornih institucij, neopredeljenega trajanja pandemije, omejenih stikov s prijatelji in bližnjimi ter spremljanja medijev, kar je skladno z ugotovitvami raziskave, ki so jo na ameriškem vzorcu opravili C. L. Park in sodelavci (2020).

Na podlagi rezultatov sklepamo, da je komunikacija medijev z javnostjo bistvena. To potrjujejo tudi S. K. Brooks idr. (2020), ki poudarjajo pomen učinkovitega in hitrega sporočanja. Poleg tega je pomembno, da odgovorne institucije, skupaj z vlado, sprejemajo smiselne ukrepe, ki jih utemeljijo ter javnosti sporočijo na jasn in ustrezen način, pri čemer je pomembno še poudarjanje altruističnosti izbire samoizolacije (npr. Brooks idr., 2020). Predhodne raziskave so pokazale tudi, da trajanja karantene ne kaže podaljševati, razen v skrajnih primerih, saj se s podaljševanjem karantene povečujejo negativni vplivi na psihološko delovanje in mentalno zdravje posameznika (npr. Brooks idr., 2020).

138

Pomembno je tudi, da se posameznikom omogoči ohranjanje stika z bližnjimi. To še posebno velja glede tistih, ki živijo sami in/ali ki jim zaradi nepoznavanja sodobne tehnologije ali finančnih težav ohranjanje stika pomeni izziv.

## **Omejitve študije**

Omejitve in pomanjkljivosti raziskave se kažejo predvsem v heterogenosti vzorca glede na demografske spremenljivke, kar bi bilo v prihodnje smiselno odpraviti ter vzorec poenotiti glede na spol, starost in izobrazbo. Smiselno bi bilo tudi izpopolniti način zbiranja podatkov, saj smo udeležence zbirali le po spletu. Lahko predvidevamo, da smo v vzorec slabše zajeli starejše, ki so manj večji sodobne tehnologije, in osebe, ki nimajo dostopa do socialnih omrežjih ali jih ne uporabljajo.

## **Sklepi in smernice**

Na podlagi rezultatov sklepamo, da je družina vir pozitivnih čustev tudi med pandemijo in da so dobri odnosi pomembni za boljše spoprijemanje s trenutno situacijo. Zato je pomembno, da se posameznikom omogoči vzpostavlanje

---

in ohranjanje stikov, ki jim pomenijo vir socialne opore. Posebno pozornost je treba nameniti starejšim, osebam, ki živijo same, in/ali osebam, ki so zaradi zdravstvene ogroženosti (t. i. rizične skupine) bolj prikrajšane za socialne stike.

Sklepamo tudi, da posamezniki v splošnem uporabljajo konstruktivne strategije spoprijemanja s stresom, pri čemer sta najpogostejši sprejemanje in pozitivna reinterpretacija, ter da so relativno dobro opremljeni za spoprijemanje s stresom.

Zaključujemo, da so udeležencem največ negativnih čustev in stresa povzročali spremljanje medijev, omejeni stiki s prijatelji in bližnjimi, neopredeljeno trajanje pandemije ter ukrepi odgovornih institucij oziroma vladni ukrepi. Ugotovitve kažejo, da se je treba med pandemijo preudarno lotiti komuniciranja z javnostjo, kar velja tako za medije kot za odgovorne institucije in vlado.

## Reference

- American Psychological Association (2020). Stress in America™ 2020: Stress in the time of COVID-19. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Blakey, S. M., Reuman, L., Jacoby, R. J. in Abramowitz, J. S. (2015). Tracing "Fearbola": Psychological predictors of anxious responding to the threat of Ebola. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 816–825. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9701-9>
- Bonanno, G. A., Ho, S. M., Chan, J. C., Kwong, R. S., Cheung, C. K., Wong, C. P. in Wong, V. C. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: A latent class approach. *Health Psychology*, 27(5), 659–667. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.5.659>
- Boyras, G. in Legros, D. N. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) and traumatic stress: Probable risk factors and correlates of posttraumatic stress disorder. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 503–522. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1763556>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. in Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E. in Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, članek 104699. <https://doi.org/10.1016/j.chiab.2020.104699>

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- DiGiovanni, C., Conley, J., Chiu, D. in Zaborski, J. (2004). Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. *Biosecurity and Bioterrorism: Biodefense Strategy, Practice, and Science*, 2, 265–272. <https://doi.org/10.1089/bsp.2004.2.265>
- Esterwood, E. in Saeed, S. A. (2020). Past epidemics, natural disasters, covid19, and mental health: Learning from history as we deal with the present and prepare for the future. *Psychiatric Quarterly*, 91, 1121–1133. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09808-4>
- Fu, W., Wang, C., Zou, L., Guo, Y., Lu, Z., Yan, S. in Mao, J. (2020). Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Translational Psychiatry*, 10, članek 255. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00913-3>
- Gov.si (2020). *Koronavirus (SARS-CoV-2)*. Vladni portal Republike Slovenije. <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/>
- Gruber, J., Prinstein, M. J., Clark, L. A., Rottenberg, J., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., Aldao, A., Borelli, J. L., Chung, T., Davila, J., Forbes, E. E., Gee, D. G., Hall, G. C. N., Hallion, L. S., Hinshaw, S. P., Hofmann, S. G., Hollon, S. D., Joormann, J., Kazdin, A. E. in Weinstock, L. M. (2020). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*. Predhodna spletna objava. <https://doi.org/10.1037/amp0000707>
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S. in Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206–1212. <https://doi.org/10.3201/eid1102.040760>
- Jahanshahi, A. A., Dinani, M. M., Madavani, A. N., Li, J. in Zhang, S. X. (2020). The distress of Iranian adults during the COVID-19 pandemic – More distressed than the Chinese and with different predictors. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 124–125. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.081>
- Kavčič, T., Avsec, A. in Zager Kocjan, G. (2020). Psychological functioning of Slovene adults during the COVID-19 pandemic: Does resilience matter? *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09789-4>
- Kovaleva, A., Beierlein, C., Kemper, C. J. in Rammstedt, B. (2013). Psychometric properties of the BFI-K: A cross validation study. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 13(1), 33–50.
- Lee, S., Chan, L. Y., Chau, A. M., Kwok, K. P. in Kleinman, A. (2005). The experience of SARS related stigma at Amoy Gardens. *Social Science and Medicine*, 61(9), 2038–2046. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.04.010>
-

- Panchal, N., Kamal, R., Orgera, K., Cox, C., Garfield, R., Hamel, L., Muñana, C. in Chidambaram, P. (2020). The implications of COVID-19 for mental health and substance use. *Kaiser Family Foundation*. <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M. in Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Polizzi, C., Inn, S. J. in Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59–62. <https://doi.org/10.36131/CN20200204>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. in Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry* 2020, 33, članek e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rammstedt, B. in John, O. P. (2005). Kurzversion des big five inventory (BFI-K): Entwicklung und validierung eines ökonomischen inventars zur erfassung der fünf faktoren der persönlichkeit. *Diagnostica*, 51(4), 195–206. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.51.4.195>
- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W. in Styra, R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology and Infection*, 136(7), 997–1007. <https://doi.org/10.1017/S0950268807009156>
- Rodriguez-Llanes, J. M., Vos, F. in Guha-Sapir, D. (2013). Measuring psychological resilience to disasters: Are evidence-based indicators an achievable goal? *Environmental Health*, 12(1), 115–124. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-12-115>
- Taylor, M. R., Agho, K. E., Stevens, G. J. in Raphael, B. (2008). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: Data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*, 8, članek 347. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-347>
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. in Asmundson, G. J. G. (2020). Covid stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*. <https://doi.org/10.1002/da.23071>
- Wanga, C., Pana, R., Wana, X., Tana, Y., Xua, L., McIntyre, R. S., Chooe, F. N., Tranc, B., Hoe, R., Sharmah, V. K. in Hoe, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Watson, D. in L. A., Clark. (1994). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule – Expanded form. *The University of Iowa, Department*

of *Psychological & Brain Science Publications*. [https://ir.uiowa.edu/cgi/view-content.cgi?article=1011&context=psychology\\_pubs/](https://ir.uiowa.edu/cgi/view-content.cgi?article=1011&context=psychology_pubs/)

World Health Organization (2020). *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>

---

## Abstract

The COVID-19 pandemic also brought changes to individuals on a psychological level. Consequently, the purpose of our research was to see how people experienced the pandemic period, identifying the factors that contributed the most to negative emotions and stress, and how the individuals were able to manage them. There were 433 participants, all older than 18 years, who participated in the research. They filled out the Expanded Form of the Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS-X), Brief Coping Orientation to Problems Experienced (Brief COPE). As there was still no fear scale developed for the COVID-19 pandemic during the time of our research, we used relevant questions that were originally part of the Ebola Fear Inventory (EFI). Preliminary results show a set of important stress factors and they indicate constructive use of stress-coping strategies.

142

**Keywords:** COVID-19, positive affect, negative affect, stress coping, fear of pandemic

---

Psihološko zdravje v času epidemije

# Stres in samozaznane kognitivne spremembe med epidemijo COVID-19

Anja Podlesek<sup>1</sup> in Vojko Kavčič<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

<sup>2</sup>Institute of Gerontology, Wayne State University, Detroit, Michigan, ZDA

<sup>3</sup>Mednarodni inštitut za aplikativno gerontologijo, Ljubljana

**Kontakt:** [anja.podlesek@ff.uni-lj.si](mailto:anja.podlesek@ff.uni-lj.si)

- Čustveni in kognitivni procesi so soodvisni. Negativna čustva lahko poslabšajo delovanje pozornosti, spomina in drugih miselnih procesov.
- V raziskavi so o večjih kognitivnih spremembah med epidemijo COVID-19 poročale osebe, ki so poročale tudi o večjem povečanju utrujenosti in poslabšanju kakovosti spanja ter o več negativnih čustvih in večjem vplivu omejitev, uvedenih zaradi epidemije.
- V času krize je treba pri načrtovanju delovnih in akademskih dejavnosti upoštevati, da je kognitivno delovanje lahko oteženo zaradi intenzivnejšega čustvenega odzivanja.

## **Povzetek**

V raziskavi smo preučevali, ali se intenzivnejše čustveno doživljanje med epidemijo COVID-19 morda odraža tudi v spremenjenem kognitivnem delovanju. V spletni raziskavi je na vrhuncu epidemije (aprila 2020) 894 odraslih Slovencev poročalo, kako so nanje vplivale težave, s katerimi so se srečevali med epidemijo, o svojih čustvenih reakcijah in stresu, zdravju, utrujenosti, kakovosti spanja in spremembah v mišljenju. Ugotovili smo, da so o večjih zaznanih kognitivnih spremembah poročali tisti, ki so poročali tudi o povečanju utrujenosti, poslabšanju kakovosti spanja, bolj negativnem čustvovanju in večjem vplivu omejitev, uvedenih zaradi epidemije, na njihova čustva. Povezanost zaznanega stresa in negativnega čustvovanja z zaznanim zmanjšanjem učinkovitosti kognicije bi bilo v času krize dobro upoštevati pri načrtovanju vsakodnevnih delovnih in akademskih dejavnosti.

**Ključne besede:** COVID-19, čustva, kognicija, odrasli, spletna anketa

## **Uvod**

Med izbruhom epidemije COVID-19 so se prebivalci Slovenije hitro prilagodili nujnim ukrepom ter upoštevali stroge omejitve in priporočene spremembe življenjskih navad, zato je bila Slovenija prva evropska država, ki je razglasila konec (prvega vala) epidemije (Urbančič, 2020). Vendar so uvedeni ukrepi vplivali na razpoloženje in čustva ljudi (glej poglavja v tej knjigi). Krizne situacije pa ne vplivajo le na čustveno odzivanje ljudi, temveč tudi na njihovo kognitivno delovanje. Čustva imajo namreč pomemben vpliv na različne kognitivne procese, še posebej na osredotočanje na relevantne informacije, vkodiranje in učinkovit priklic informacij. Čustva lahko (pre)usmerjajo pozornost k nekaterim dražljajem in vplivajo na uspešnost osredotočanja pozornosti, delovni spomin, učenje, sklepanje, reševanje problemov ter otežujejo kognitivni nadzor, predvsem inhibicijo (Harlé idr., 2013), še zlasti pri visoki stopnji vznemirjenosti; obratno pa tudi kognicija lahko spreminja, aktivira in inhibira čustva (Okon-Singer idr., 2015; Tyng idr. 2017). Moteno delovanje navedenih kognitivnih procesov je značilno za posameznike z motnjami čustvovanja, na primer anksioznostjo in depresijo (Mathews in MacLeod, 2005), pa tudi za

---



izgorele posameznike (Jonsdottir idr., 2013). Stres, anksioznost in depresivnost se povezujejo še z utrujenostjo in slabšo subjektivno kakovostjo spanja (Thorsteinsson idr., 2019), ti pa s težavami s pozornostjo, delovnim spominom in izvršilnimi funkcijami (za pregled glej Scullin in Bliwise, 2015), čeprav obstajajo tudi raziskave (npr. Zavec idr., 2020), ki takih povezav ne najdejo.

Večina odkritij o interakciji čustev in kognicije je bila pridobljena v kratkotrajnih eksperimentalnih študijah, pri kliničnih populacijah ali pri dolgotrajni (več kot polletni) izpostavljenosti posameznika stresu, le malo pa je znano, kako lahko na kognitivno delovanje učinkujeta situacijsko pogojena negotovost in stres, kot sta se v celotni družbi pojavljala med epidemijo COVID-19. Zato smo želeli raziskati stres in čustva, ki so jih v tem obdobju doživljali odrasli prebivalci Slovenije, zaznane kognitivne spremembe med epidemijo ter odnos med čustvenimi in kognitivnimi odzivi na zdravstveno krizo. Pričakovali smo, da se bodo intenzivnejši negativni čustveni odzivi odražali v več težavah v kognitivnem delovanju (pozornosti, spominu, kognitivnem nadzoru). Zanimalo nas je tudi, ali so se udeleženci, ki so bili med epidemijo različno delovno aktivni, nanjo različno (čustveno in kognitivno) odzivali.

## Metoda

Raziskavo je odobrila Komisija za etiko Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. V spletni anketi, ki je bila izvedena na vrhuncu epidemije (od 15. do 25. aprila 2020), smo z vzorčenjem po načelu snežne kepe zbirali raznolike podatke o izkušnjah in doživljanju ljudi med epidemijo. V tem prispevku obravnavamo samo nekatere od njih.

Udeleženci so na petstopenjski lestvici (1 – nič, 2 – malo, 3 – zmerno, 4 – močno, 5 – zelo močno) ocenili, kako močno so med epidemijo nanje vplivale različne težave. Na podlagi rezultatov analize glavnih komponent smo dejavnike združili v štiri skupine: (i) *omejitve* (življenje v zaprtem prostoru, spremljanje poročil, bivalni prostor, zmanjšana zasebnost, omejena svoboda gibanja), (ii) *pomanjkanje potrebnega* (pomanjkanje zaščitnih sredstev, hrane, zdravil, otežen dostop do zdravnika), (iii) *težave doma in pri delu* (težave, povezane z delom, učenjem, ekonomske težave, družinski odnosi, odnosi z intimnim partnerjem, težavni odnosi z otroki) in (iv) *težave z zdravjem* (telesne bolečine, utrujenost/zaspanost, poslabšanje zdravstvenega stanja).

Z enako petstopenjsko odgovorno lestvico so udeleženci ocenili tudi, kako močno so doživljali različna čustva. Ta smo z analizo glavnih komponent (in

rotacijo promax) razdelili v dve skupini: (i) *negativna čustva* (jeza na druge, jeza nase, žalost, strah, zaskrbljenost, razdražljivost, depresivnost, odkrenljivost/težave z razmišljanjem, hrepenenje po normalnosti, pogrešanje bližnjih, občutek osamljenosti) in (ii) *pozitivna čustva* (veselje/radost, hvaležnost, sočustvovanje/sočutje, dobro počutje/sproščenost, čustveni navdih, občutek uspešnosti/dosežka).

S postavkami lestvice GAD-7 (Spitzer idr., 2006) smo merili generalizirano anksioznost. Na štiristopenjski lestvici (0 – *nikoli*, 1 – *nekaj dni*, 2 – *vsaj polovico dni*, 3 – *skoraj vsak dan*) so udeleženci ocenili, kako pogosto so med epidemijo doživljali tesnobo (primer postavke: *Bili ste živčni, zaskrbljeni ali ste čutili, da ste na robu*).

Na lestvici *zaznanega stresa* (ang. *Perceived Stress Scale – PSS-4*; Warttig idr., 2013) so udeleženci odgovorili na štiri postavke o tem, kako pogosto so v zadnjem mesecu čutili pomanjkanje nadzora, na primer *Kako pogosto ste v zadnjem mesecu čutili, da ne morete nadzorovati stvari, ki so vam pomembne v življenju* (1 – *nikoli*, 2 – *skoraj nikoli*, 3 – *včasih*, 4 – *pogosto*, 5 – *zelo pogosto*).

146

Ker nismo poznali stanja pred epidemijo, da bi ga lahko primerjali s stanjem med njo, smo se morali v raziskavi zanesti na poročanja udeležencev o kognitivnih spremembah, ki so jih zaznali med epidemijo. Za raziskavo smo oblikovali devet postavk, ki so spraševale po spremembah v hitrosti procesiranja informacij, spominu, pozornosti, večopravnosti, preklapljanju med nalogami, načrtovanju in organizaciji. Udeleženci so odgovarjali tako, da so stanje med epidemijo primerjali s stanjem pred njo (primer postavke: *Kako pogosto se vam dogaja, da morate večkrat prebrati besedilo, da ga razumete?* 1 – *veliko manj*, 2 – *manj*, 3 – *nekoliko manj*, 4 – *enako*, 5 – *nekoliko bolj*, 6 – *bolj*, 7 – *veliko bolj kot prej*). Analiza glavnih komponent je pokazala, da lahko odgovore na različne postavke združimo v eno komponento, ki smo jo poimenovali *zaznane kognitivne spremembe*.

Dosežek na posameznih lestvicah, navedenih zgoraj, smo izračunali kot povprečje odgovorov na postavke lestvice, razen pri lestvici GAD-7, kjer smo izračunali vsoto. Pri vseh lestvicah je višja vrednost dosežka pomenila večjo izraženost merjenega konstrukta. Nekaj postavk pa smo obravnavali kot samostojne spremenljivke. Udeleženci so ocenili svoje *splošno zdravje* (1 – *slabo*, 2 – *zadovoljivo*, 3 – *dobro*, 4 – *odlično*). Ocenili so še, kako obremenjeni so z delom (za službo, šolo ali študij) in kako utrujeni so (1 – *veliko manj*, 2 – *manj*, 3 – *enako*, 4 – *bolj*, 5 – *veliko bolj kot prej*) ter kako dobro spijo med epidemijo COVID-19 v primerjavi s časom pred epidemijo (1 – *veliko slabše*, 2 – *slabše*, 3 – *enako*,

---

4 – bolje, 5 – veliko bolje kot prej). Vprašali smo jih tudi o spolu, starosti, zakonskem stanu, izobrazbi in delovni aktivnosti med epidemijo.

V anketi je sodelovalo 1359 Slovencev, starejših od 18 let. Odgovori na vprašanja niso bili obvezni. V nadaljnje analize smo vključili odgovore 894 udeležencev, ki so odgovorili na vse postavke o kognitivnih spremembah. Od tega jih je 192 (22 %) označilo, da so moškega spola, in 691 (78 %), da so ženskega. Devetdeset (10 %) udeležencev je bilo starih med 18 in 24 let, 167 (19 %) med 25 in 34 let, 174 (20 %) med 35 in 44 let, 157 (18 %) med 45 in 54 let, 131 (15 %) med 55 in 64 let, 147 (17 %) med 65 in 74 let ter 21 (2 %) več kot 75 let. Najvišja starostna kategorija je bila zastopana manj kot v populaciji, deleži preostalih kategorij pa so razmeroma ustrezno posnemali populacijske (v splošni populaciji v Sloveniji so pogostnosti teh starostnih kategorij 8, 15, 18, 17, 17, 13 in 11 %; SURS, 2020).

## Rezultati z razpravo

Udeleženci so na vseh postavkah lestvice zaznanih kognitivnih sprememb v povprečju odgovarjali, da so zaznali, da je med epidemijo prišlo do majhnih negativnih sprememb v njihovem kognitivnem delovanju. Poročali so, da so med epidemijo nekoliko počasnejši pri izvajanju običajnih aktivnosti, opazili so rahla poslabšanja v pozornosti, spominu, večopravilnosti, preklapljanju med nalogami in pri načrtovanju ter organizaciji (glej tudi tabelo 1,  $M = 4,18$ , torej malo nad 4, ki pomeni nespremenjeno stanje). Zaznane kognitivne spremembe se niso opazno razlikovale glede na spol, starost, izobrazbo ali zakonski stan udeležencev.

147

V stolpcu  $M$  v tabeli 1 vidimo, da so udeleženci v povprečju poročali o majhnem do zmernem vplivu omejitev na njihovo doživljanje, medtem ko so težave doma in pri delu, težave z zdravjem in pomanjkanje potrebnega (zelo) malo vplivale nanje. Redko do včasih so med epidemijo občutili stres v obliki zmanjšane nadzora nad svojim življenjem. Poročali so o majhnem do zmernem doživljanju negativnih čustev in o tem, da so bili redko anksiozni. Poročali so, da so se med epidemijo počutili nekoliko bolj obremenjeno kot pred njo, malenkost bolj utrujeno, nekoliko se je poslabšalo tudi njihovo spanje. Med epidemijo so zmerno doživljali tudi pozitivna čustva. Svoje zdravje so ocenjevali kot dobro.

Pregled korelacij med zaznanimi kognitivnimi spremembami in dosežki na posameznih lestvicah je pokazal več nizkih do zmernih korelacij (glej tabelo 1,

Tabela 1. Opis preučevanih spremenljivk in Pearsonov koeficient korelacije med dosežkom na lestvici zaznanih kognitivnih sprememb in drugimi spremenljivkami

Spremenljivke	Odgovorna lestvica	N	M	SD	r
Zaznane kognitivne spremembe	1–7	894	4,18	0,59	--
Omejitve	1–5	894	2,36	0,70	0,30***
Težave doma in pri delu	1–5	893	1,85	0,68	0,20***
Pomanjkanje potrebnega	1–5	893	1,58	0,60	0,15***
Težave z zdravjem	1–5	893	1,57	0,68	0,25***
Zaznani stres (PSS-4)	1–5	893	2,46	0,66	0,26***
Negativna čustva	1–5	894	2,36	0,70	0,36***
Generalizirana anksioznost (GAD-7)	0–21	894	4,35	3,89	0,31***
Sprememba v obremenjenosti <sup>a</sup>	1–5	486	3,29	1,07	0,12***
Sprememba v utrujenosti	1–5	889	3,06	0,90	0,41***
Sprememba v kakovosti spanja	1–5	889	2,92	0,71	-0,31***
Splošno zdravje	1–4	890	3,06	0,73	-0,12***
Pozitivna čustva	1–5	894	2,65	0,70	-0,08*

<sup>a</sup> Na postavko so odgovarjali le študenti in delovno aktivni, zato je nismo vključili v multiplo regresijo; korelacija s spremembo v utrujenosti je znašala 0,48.

\*  $p < 0,05$ . \*\*\*  $p < 0,001$ .

stolpec  $r$ ). O večjih zaznanih kognitivnih spremembah (torej da so med epidemijo nekoliko počasnejši v primerjavi s časom pred epidemijo in da imajo več težav s pozornostjo, spominom, večopravilnostjo, načrtovanjem in organizacijo) so poročali udeleženci, ki so poročali tudi o večjem vplivu različnih težav (omejitev, pomanjkanja potrebnega, težav doma in pri delu, težav z zdravjem). Večje zaznane kognitivne spremembe so se povezovale z večjim zaznanim stresom, večjo izraženostjo negativnih čustev in večjo tesnobo (generalizirano anksioznostjo) med epidemijo. Zaznane kognitivne spremembe so se povezovala tudi z večjo spremembo (povečanjem) obremenjenosti in utrujenosti ter poslabšanjem kakovosti spanja v primerjavi s časom pred izbruhom epidemije. O manjših oziroma manj negativnih spremembah kognitivnega delovanja pa so nekoliko pogosteje poročali tisti, ki so se ocenjevali kot bolj zdrave in z več pozitivnega čustvovanja med epidemijo.

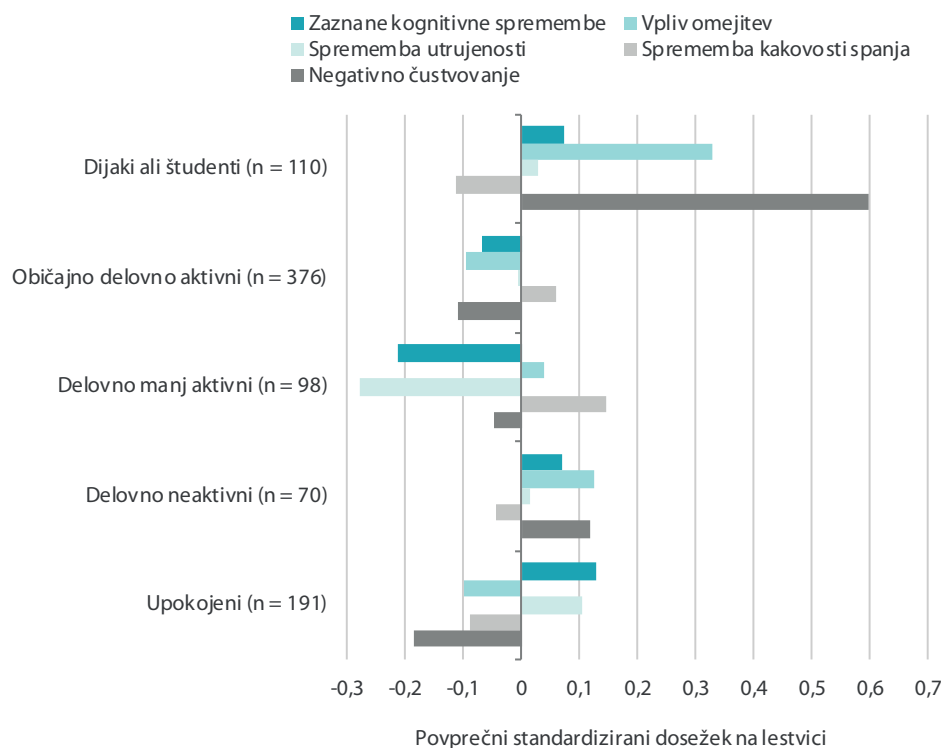
Dosežka na lestvici GAD-7 in lestvici negativnih čustev sta visoko korelirala med seboj ( $r = 0,76$ ), zato smo ju z analizo glavnih komponent združili v t. i. komponentni dosežek (prva komponenta je pojasnila 88 % variance spremenljivk), ki

smo ga imenovali *negativno čustvovanje*. Da bi ugotovili, kakšen je samostojen prispevek posameznih spremenljivk pri napovedovanju zaznanih kognitivnih sprememb, smo ta dosežek s preostalimi spremenljivkami iz spodnjega dela tabele 1 kot napovednike hkrati vključili v multiplo regresijo in pojasnili skupaj 24 % variance dosežka na lestvici zaznanih kognitivnih sprememb. Med vsemi napovedniki so se za statistično značilne izkazali: povečanje utrujenosti,  $b = 0,18$ ,  $SE_b = 0,02$ ,  $t(868) = 7,96$ ,  $p < 0,001$ ,  $b = 0,27$ , negativno čustvovanje,  $b = 0,10$ ,  $SE_b = 0,03$ ,  $t(868) = 3,51$ ,  $p < 0,001$ ,  $b = 0,17$ , poslabšanje kakovosti spanja,  $b = -0,09$ ,  $SE_b = 0,03$ ,  $t(868) = -3,34$ ,  $p < 0,001$ ,  $b = -0,11$ , in vpliv omejitev med epidemijo,  $b = 0,08$ ,  $SE_b = 0,03$ ,  $t(868) = 2,45$ ,  $p = 0,014$ ,  $b = 0,10$ . Taki rezultati so skladni z našimi pričakovanji. Slabše delovanje pozornosti, delovnega spomina in izvršilnih funkcij so s slabšo kakovostjo spanja ali skrajšanjem časa spanja povezovala že številne predhodne študije (npr. Scullin in Bliwise, 2015; Van Dongen idr., 2003). Povezanost povečanja utrujenosti s poslabšanjem kognitivnega delovanja pa bi lahko pojasnili z delnim prekrivanjem obeh konceptov v t. i. kognitivni utrujenosti, ki se povezuje s subjektivno obremenitvijo in zaznanim naporom ter je odvisna od posameznikove ocene, kako učinkovito sledi svojim ciljem, in uravnavanja napora (Pattyn idr., 2018). Posamezniki, ki se morajo bolj truditi za doseganje cilja, se lahko počutijo bolj utrujene in hkrati poročajo o manjši kognitivni učinkovitosti. Dalje, o visoki stopnji povezanosti med čustvenimi in kognitivnimi spremembami med epidemijo so v preliminarni študiji poročali tudi Lahiri idr. (2020). Ugotovitev, da lahko k pojasnjevanju zaznanih kognitivnih sprememb dodatno prispevajo omejitve med epidemijo (npr. življenje v zaprtem prostoru, spremljanje poročil, omejena svoboda gibanja), pa je nova. Nakazuje, da bi ta posebnost epidemije lahko bila pomemben stresni dejavnik.

Med epidemijo so mnogi ljudje doživeli spremembe na področju dela, zato nas je posebej zanimalo, kako so se učinki epidemije odrazili pri udeležencih, ki so bili v tem času različno delovno aktivni. Udeležence smo razdelili v pet skupin: (i) dijake ali študente, (ii) zaposlene, ki so hodili v službo kot običajno ali delali od doma poln delovni čas, (iii) zaposlene, ki so bili med epidemijo manj delovno aktivni kot sicer (so delali manj/neredno, s skrajšanim delovnim časom, so bili občasno na čakanju), (iv) delovno neaktivne (so bili stalno na čakanju, odsotni z dela zaradi varstva otrok, bolniško odsotni, na dopustu, brezposelni) in (v) upokojene. Pet skupin je poročalo o nekoliko različnih stopnjah kognitivnih sprememb,  $F(4, 844) = 3,54$ ,  $p = 0,034$ ,  $MSE = 0,34$ ,  $w^2 = 0,01$ . O največjem poslabšanju kognitivnega delovanja so poročali upokojeni ( $M = 4,26$ ,  $SD = 0,43$ ), študenti ( $M = 4,22$ ,  $SD = 0,61$ ) in delovno neaktivni ( $M = 4,22$ ,  $SD = 0,60$ ), medtem ko so delovno aktivni ( $M = 4,14$ ,  $SD = 0,61$ ) in delovno manj aktivni ( $M = 4,06$ ,  $SD = 0,68$ ) poročali o manjših kognitivnih

spremembah (glej tudi sliko 1). Tukeyjev HSD-test je kot edino statistično značilno parno razliko označil razliko med upokojenimi in delovno manj aktivnimi. Poleg tega, da večje zaznane kognitivne spremembe pri upokojenih lahko delno razložimo s tipičnim starostnim upadanjem kognitivnih sposobnosti (Glisky, 2007), so upokojeni v primerjavi z delovno manj aktivnimi poročali tudi o večji utrujenosti in poslabšanju kakovosti spanja (slika 1). Več delovno manj aktivnih je na koncu ankete dodatno pojasnilo, da imajo med epidemijo v primerjavi z obdobjem prej več prostega časa, ki ga izkoriščajo za počitek ter dejavnosti, ki so jim ljube (gibanje v naravi, meditacijo, branje ipd.) in jih sproščajo. To bi bil lahko razlog za to, da so se počutili manj utrujene in bolj naspane kot sicer in tudi niso opažali posebnih kognitivnih sprememb. Pri dveh skupinah z večjimi zaznanimi kognitivnimi spremembami, tj. pri dijakih/študentih in delovno

150



Slika 1. Standardizirane vrednosti dosežkov na lestvici zaznanih kognitivnih sprememb in dosežkov na štirih najpomembnejših napovednikih v skupinah udeležencev, ki so bili med epidemijo različno delovno aktivni. Negativna (pozitivna) vrednost pomeni, da je bil povprečni dosežek v skupini nižji (višji) od povprečja vseh udeležencev.

neaktivnih, pa je bila opazna višja stopnja negativnega čustvovanja in vpliva omejitev kot pri drugih (slika 1). Sklepali bi torej lahko, da so v različnih skupinah udeležencev k zaznamim kognitivnim spremembam poudarjeno prispevali različni dejavniki.

## **Sklepi**

Rezultati naše raziskave nakazujejo soodvisnost čustev in kognicije v dlje trajajoči krizni situaciji, na katero posamezniki nimajo večjega vpliva. Poslabšanje kognitivnega delovanja je bilo povezano s povečano utrujenostjo, poslabšanjem kakovosti spanja, negativnim čustvovanjem in vplivom omejitev (npr. življenjem v zaprtem prostoru, omejeno svobodo gibanja) na doživljanje udeležencev. Kljub krajši izpostavljenosti udeležencev stresnosti epidemije (raziskava je bila izvedena mesec do mesec in pol po razglasitvi epidemije), se rezultati ujemajo z ugotovitvami raziskav o poslabšanem kognitivnem delovanju (npr. občutku upočasnjenosti, zmanjšane fleksibilnosti mišljenja, poslabšanem spominu) pri dolgotrajni izpostavljenosti psihosocialnemu stresu (npr. Jonsdottir idr., 2013).

Čeprav naši rezultati kažejo soodvisnost čustvenega in kognitivnega delovanja med epidemijo, pa bi lahko k njuni povezanosti prispeval tudi slog odgovaranja udeležencev. Vse ocene smo namreč pridobili na podlagi samoporočanja. Nekateri udeleženci so bili morda v splošnem nagnjeni k poročanju o težavnosti obdobja, ki so ga prestajali, in negativnem vplivu tega obdobja na vsa v raziskavi zajeta področja njihovega življenja. Odkrite povezave med čustvi in doživljanjem ter zaznamim kognitivnimi spremembami v času krize pa kljub temu nakazujejo, da se lahko posamezniki, ki se na krizne situacije odzivajo čustveno bolj negativno, doživljajo kot manj kognitivno učinkovite, kar lahko vpliva na njihovo samoučinkovitost, dejansko izvedbo in učinkovitost v delovnem/akademskem okolju ali motivacijo za delo/študij. Zato bi delodajalcem in izobraževalnim ustanovam priporočali, da v času krize, še posebej v nejasnih ali negotovih okoliščinah, upoštevajo čustveno odzivanje zaposlenih/študentov, jim ponudijo podporo pri spoprijemanju s težavami in negativnimi čustvi ter delovni/študijski proces prilagodijo tako, da jim bo vzbujal občutek učinkovitosti.

## **Zahvala**

Raziskavo je v okviru raziskovalnega programa št. P5-0110 sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna.

V raziskavi smo sodelovali s člani mednarodne skupine, ki so podobno anketo izvedli v svojih državah: z dr. Yang Yiang, dr. Terryjem Strattonom in dr. Lin Yi z Univerze v Kentuckyju ter dr. Rui Hu z Univerze v Pekingu.

## Reference

- Crumbaugh, J. L. in Maholick, L. (1969/1981). *Manual of instructions for The Purpose-in-Life Test*. Psychometric Affiliates, Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Glisky, E. (2007). Changes in cognitive function in human aging. V D. R. Riddle (ur.), *Brain aging: Models, methods, and mechanisms* [spletna knjiga], poglavje 1. CRC Press/Taylor & Francis. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK3885/>
- Harlé, K. M., Shenoy, P. in Paulus, M. P. (2013). The influence of emotions on cognitive control: feelings and beliefs—where do they meet? *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, članek 508. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00508>
- Jonsdottir, I. H., Nordlund, A., Ellbin, S., Ljung, T., Glise, K., Währborg, P. in Wallin, A. (2013). Cognitive impairment in patients with stress-related exhaustion. *Stress*, 16(2), 181–190. <https://doi.org/10.3109/10253890.2012.708950>
- Lahiri, D., Dubey, S. in Ardila, A. (2020). *Impact of COVID-19 related lockdown on cognition and emotion: A pilot study*. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2020.06.30.20138446>
- Mathews, A. in MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167–195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- Okon-Singer, H., Hendler, T., Pessoa, L. in Shackman, A. J. (2015). The neurobiology of emotion–cognition interactions: Fundamental questions and strategies for future research. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, članek 58. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00058>
- Pattyn, N., Van Cutsem, J., Dessy, E. in Mairesse, O. (2018). Bridging exercise science, cognitive psychology, and medical practice: Is “cognitive fatigue” a remake of “the emperor’s new clothes”? *Frontiers in Psychology*, 9, članek 1246. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01246>
- Scullin, M. K. in Bliwise, D. L. (2015). Sleep, cognition, and normal aging: integrating a half century of multidisciplinary research. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 97–137. <https://doi.org/10.1177/1745691614556680>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. in Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>



- Statistični urad Republike Slovenije – SURS. (2020). Podatkovna baza SiStat [spletna podatkovna baza]. <https://pxweb.stat.si/SiStat>
- Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F. in Owens, M. T. (2019). Modeling the effects of stress, anxiety, and depression on rumination, sleep, and fatigue in a non-clinical sample. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(5), 355–359. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000973>
- Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. in Malik, A. S. (2017). The influences of emotion on learning and memory. *Frontiers in Psychology*, 8, članek 1454. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>
- Urbančič, V. (15. 5. 2020). Konca epidemije ni najavila še nobena druga evropska država. *Delo*. <https://www.delo.si/novice/slovenija/konca-epidemije-se-ni-najavila-nobena-druga-evropska-drzava-309038.html>
- Van Dongen, H., Maislin, G., Mullington, J. M. in Dinges, D. F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 26(2), 117–126. <https://doi.org/10.1093/sleep/26.2.117>
- Warttig, S. L., Forshaw, M. J., South, J. in White, A. K. (2013). New, normative, English-sample data for the short form perceived stress scale (PSS-4). *Journal of Health Psychology*, 18(12), 1617–1628. <https://doi.org/10.1177/1359105313508346>
- Zavec, Z., Nagy, T., Galkó, A., Nemeth, D. in Janacsek, K. (2020). The relationship between subjective sleep quality and cognitive performance in healthy young adults: Evidence from three empirical studies. *Scientific Reports*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-61627-6>

---

## Abstract

In this study we investigated whether intense emotional experiences during the COVID-19 epidemic are reflected in altered cognitive functioning. At the peak of the epidemic (in April 2020), 894 adult Slovenians reported on the impact of the difficulties they had encountered during the epidemic, their emotional reactions, along with stress, health, fatigue, sleep quality, and changes in cognition. We found that higher perceived cognitive changes were reported by those who also reported a greater increase in fatigue, a deterioration in sleep quality, more negative emotions, and a greater impact of restrictions related to the epidemic on their emotions. The relationship between perceived

---

stress and negative emotions and the perceived decrease in cognitive efficiency should be considered when planning daily work and academic activities in times of crisis.

**Keywords:** COVID-19, emotions, cognition, adults, online survey

Psihološko zdravje v času epidemije

# Razvijanje čuječnosti med pandemijo COVID-19

Janja Tekavc

Pedagoška fakulteta, Univerza v Mariboru

**Kontakt:** [janja.tekavc@um.si](mailto:janja.tekavc@um.si)

- Program razvijanja čuječnosti pri študentih je izvedljiv in koristen tudi med študijem na daljavo.
- Čuječnost lahko prispeva k uspešnejšemu spoprijemanju študentov z epidemijo COVID-19.
- Smiselno bi bilo razmisliti o umestitvi programa razvijanja čuječnosti v sklop rednega študijskega programa.

## **Povzetek**

Med trajanjem pandemije COVID-19 in z njo povezanih ukrepov so se študenti srečali s številnimi spremembami, ki so zanje pomenile potencialen vir stresa. Namen pričujoče raziskave je bil s skupino študentov izvesti vodeni program razvijanja čuječnosti in preveriti njihove odzive nanj. V raziskavi je sodelovalo 58 študentov razrednega pouka, starih od 22 do 26 let. Študenti so med epidemijo 14 dni zapored vsak dan na daljavo izvajali vodeni program tehnik čuječnosti. Po koncu programa so na podlagi namenskega vprašalnika evalvirali program ter opisali svoja morebitna opažanja in doživljanja. Rezultati študije so pokazali, da je večina študentov sodelovanje v programu razvijanja čuječnosti ocenila kot zelo pozitivno izkušnjo, ki jim je pomagala pri spoprijemanju s spremembami, povezanimi s pandemijo. Večina študentov je izrazila željo, da bi bil tovrsten program razvijanja čuječnosti predstavljal reden del njihovega študijskega programa.

**Ključne besede:** epidemija, trening čuječnosti, študenti, študij na daljavo

---

## **Uvod**

Epidemija COVID-19 je doobra posegla v življenja vseh ter spremenila marsikateri ustaljeni način izobraževanja, dela in življenja na splošno. Tudi populacija slovenskih študentov se je v obdobju epidemije in z njo povezanih ukrepov srečala s številnimi spremembami, kot so študij na daljavo, upad socialnih stikov z vrstniki in pogostejše sobivanje s primarno družino. Tovrstne spremembe so od študentov terjale prilagoditev, tako pa so bile tudi potencialen vir stresa (Lee, 2020). Čeprav fizično distanciranje pripomore k počasnejšemu širjenju bolezni in s tem razbremenitvi javnega zdravstvenega sistema (Glass idr., 2006), lahko tovrstni ukrepi pri študentih povečajo občutek socialne izolacije in osamljenosti ter negativno vplivajo na njihovo duševno zdravje (van Bavel idr., 2020). Nedavne raziskave (npr. Elmer idr., 2020) tako kažejo, da se je v času pandemije in z njo povezanih ukrepov pri študentih zmanjšal obseg socialnih interakcij, povečala pa se je izraženost simptomov, povezanih s stresom, anksioznosti, osamljenosti in depresije.

---

Pri spoprijemanju s stresom – kar še zlasti velja v kriznih časih, kot je obdobje epidemije – so učinkovite različne metode doseganja psihofizične sprostitve. Mednje uvrščamo tudi t. i. prakso čuječnosti (angl. *mindfulness training*), ki je izvajanje različnih tehnik spodbujanja in poglobljanja čuječnosti. Pojem čuječnosti pomeni proces odprte, raziskujoče in zavedajoče se prisotnosti v trenutni izkušnji (Killingsworth in Gilbert, 2010) ter je pravzaprav nasprotje temu, kar doživljamo vsakodnevno: uhajanje misli, avtomatsko opravljanje dejavnosti brez zavedanja, utišanje neželenih izkustev (Bargh in Chartrand, 1999). Opredelitve čuječnosti so številne, vse pa združujejo dve osnovni karakteristiki: (1) usmerjanje pozornosti in zavedanja na doživljanje sedanjega trenutka (na telesna občutja, čustvene reakcije, miselne predstave, notranji govor, čutne zaznave) ter (2) odprtost in sprejemanje, ki vključuje doživljanje na radoveden, nepristranski način (Cresswell, 2017). V zadnjih treh desetletjih opažamo velik porast zanimanja za čuječnost in števila intervencijskih študij čuječnosti. Čeprav čuječnost izhaja iz budizma in ima kot taka več kot 2500-letno tradicijo, je večina današnjih čuječnostnih intervencij sekularne narave, sposobnost čuječnosti pa osnovna značilnost vsakogar, kar pomeni, da jo lahko z vadbo razvijamo in poglobljamo (Kabat-Zinn, 2003). Programi razvijanja čuječnosti vključujejo uporabo različnih tehnik, ki spodbujajo posameznikovo zavedanje lastnih misli, telesnih občutkov, namer in zunanjega dogajanja. Raziskave kažejo, da so programi izvajanja tehnik čuječnosti uporabni v najrazličnejših okoljih; redno izvajanje prakse čuječnosti pa pri vadečih pripomore k izboljšanju kazalcev telesnega in duševnega zdravja, nekaterih kognitivnih funkcij (zlasti dolgotrajne pozornosti in delovnega spomina) ter k nekaterim ugodnim izidom v medosebnih odnosih, kot sta večje zadovoljstvo v odnosu in porast prosocialnega vedenja (Brown in Ryan, 2003; Cresswell, 2017).

Namen pričujoče raziskave je bil s skupino študentov izvesti kratek vodeni program razvijanja čuječnosti na daljavo in preveriti, kako udeleženci doživljajo tovrsten program in njegove morebitne učinke. Na podlagi rezultatov študij, ki so preverjale učinke kratkih programov razvijanja čuječnosti pri študentih (npr. Zeidan idr., 2013; McClintock in Anderson, 2013), smo predvidevali: (1) da bodo študenti sodelovanje v programu razvijanja čuječnosti ocenili kot pretežno pozitivno izkušnjo; in (2) da bodo pri sebi prepoznali posamezne ugodne učinke izvajanja čuječnostne prakse.

## Metoda

V raziskavi je sodelovalo 58 študentov razrednega pouka (56 žensk in 2 moška), starih od 22 do 26 let, ki so se prostovoljno odzvali vabilu k sodelovanju v

programu razvijanja čuječnosti. Udeleženci so v času epidemije in z njo povezanih ukrepov (študij na daljavo, omejitev gibanja na občino prebivališča) dva tedna na daljavo (z računalniškim sistemom MS Teams) izvajali vodeni program tehnik čuječnosti. Pred prvo vajo so bili na 1,5-urni predstavitvi seznanjeni s konceptom čuječnosti, osnovnimi značilnostmi tehnik spodbujanja čuječnosti ter principi izvajanja prakse čuječnosti in konkretnega programa. Nato so se ob dogovorjenem času vsako jutro 14 dni zapored priključili vodenemu programu razvijanja čuječnosti. Ta je bil sestavljen iz 14 različnih vaj za spodbujanje čuječnosti, ki so vključevale: pregled telesa, čuječe dihanje, vodeno vizualizacijo, čuječe gibanje in progresivno mišično relaksacijo. Program je sestavil in vodil za to usposobljen psiholog. Pred začetkom izvajanja programa so udeleženci izpolnili spletni vprašalnik o demografskih podatkih in morebitnih izkušnjah s prakso čuječnosti. Po 14 dneh izvajanja programa so prejeli povezavo do spletnega vprašalnika, v katerem so program evalvirali ter prosto opisali svoje doživljanje programa in morebitne spremembe, ki jih pripisujejo udeležbi v programu. Uporabljeni vprašalnik je bil oblikovan posebej za to študijo; vključeval je sedem postavk oziroma trditev, ki so se nanašale na posameznikovo oceno programa. Udeleženci so svojo stopnjo strinjanja s posamezno postavko ocenili s petstopenjsko ocenjevalno lestvico (1 = *nikakor se ne strinjam*, 5 = *popolnoma se strinjam*). Rezultate evalvacije programa razvijanja čuječnosti smo analizirali z opisno statistično analizo; odgovore na odprta vprašanja o doživljanju programa pa s kvalitativno analizo podatkov.

## Rezultati z razpravo

Rezultati opisne statistične analize evalvacije programa so pokazali, da so udeleženci program pretežno ocenili kot zelo dober ter izrazili zadovoljstvo nad sodelovanjem v njem in željo po nadaljnjem izvajanju. Večina jih je program ocenila kot dobrodošel del spoprijemanja z epidemijo in koristen tako za njihovo nadaljnje delo učitelja/ice kakor za vsakdanje življenje. V tabeli 1 so prikazane srednje vrednosti ( $M$ ) in razpršitev ( $SD$ ) rezultatov po posameznih postavkah. Udeleženci so strinjanje s posamezno trditvijo označili na petstopenjski ocenjevalni lestvici (1 = *nikakor se ne strinjam*, 5 = *popolnoma se strinjam*).

Udeleženci so pri odgovarjanju na odprto vprašanje *Ali ste pri sebi opazili kakšne spremembe, ki jih pripisujete programu razvijanja čuječnosti?* poročali o različnih spremembah, ki so jih pripisali učinkom izvajanja čuječnostne prakse. Njihove odgovore smo na podlagi kvalitativne analize razdelili v naslednje kategorije: (1) psihološki učinki; (2) telesni učinki; (3) kognitivni učinki.

---

Tabela 1. Srednje vrednosti in standardne deviacije za posamezne postavke v vprašalniku o evalvaciji programa

Postavka	M	SD
Zadovoljen/a sem z izvedbo programa.	4,54	0,55
Vaje si želim izvajati tudi po izteku programa.	4,18	0,63
Program razvijanja čuječnosti bi priporočal/a tudi drugim študentom.	4,44	0,57
Želel/a bi si, da bi tovrsten program razvijanja čuječnosti predstavljal reden del študijskega programa.	3,95	0,97
Tehnike čuječnosti so mi koristile pri spoprijemanju z epidemijo COVID-19.	4,44	0,75
Tehnike čuječnosti se mi zdijo uporabne za moje nadaljnje delo.	4,15	0,76
Tehnike čuječnosti se mi zdijo koristne za vsakodnevno življenje.	4,29	0,81

Spremembe, ki so jih navajali, se skladajo z rezultati obstoječih študij o učinkih izvajanja prakse čuječnosti (za pregled glej Cresswell, 2017). Največ sprememb, ki so jih udeleženci pripisali izvajanju tehnik čuječnosti, je bilo na področju psihološkega stanja in delovanja. Med psihološkimi učinki izvajanja prakse čuječnosti so poročali predvsem o večji sproščenosti in umirjenosti (24 udeležencev). Opazali so, da se je njihovo subjektivno blagostanje izboljšalo (osem udeležencev; npr. *»Bila sem bolj zadovoljna, prijetni občutki so me spremljali skozi ves dan«*), razpoloženje pa izboljšalo (sedem udeležencev). Tri udeleženke so opazile povečanje občutkov hvaležnosti. Ti so jim pomagali pri spoprijemanju z vsakdanjimi izzivi (npr. *»Velikokrat sem pri sebi opazila, da sem ob slabi volji hitro pomislila na vse stvari, za katere sem hvaležna, in tako pregnala slabo voljo. Občutek je bil fantastičen.«*). Na čustvenem področju je dvanajst udeležencev opazilo, da se manj burno odzivajo na stresne situacije (npr. *»Če se je v dnevu pojavila kakšna težava, ovira oziroma stres, sem pomislila na eno od vaj čuječnosti in jo v mislih izvedla. Tako sem se zavestno umirila. Včasih mi je to uspelo bolje, včasih ne.«*). Pet udeležencev je povedalo, da so bili med izvajanjem programa bolj pozitivno miselno naravnani, saj so hitreje prepoznali morebitne negativne avtomatske misli in se nanje niso čustveno odzvali tako, kot bi se sicer.

Na telesnem področju so udeleženci programa pri sebi opazili zlasti povišano raven energije (18 udeležencev; npr. *»Bila sem manj utrujena, stvari sem počela z več energije«*) in boljše telesno počutje. Sedem udeležencev je opazilo, da se

jim je izboljšala kakovost spanja, saj so imeli globlji spanec in/ali bolj urejen ritem spanja.

Med zaznanimi kognitivnimi učinki programa spodbujanja čuječnosti so udeleženci poročali o boljši koncentraciji (18 udeležencev), še zlasti ko so bili zaradi epidemije podvrženi številnim spremembam, sočasno pa digitalno bolj obremenjeni, saj so veliko časa preživljali pred zasloni. Dvanajst udeležencev je pri sebi opazilo večjo osredotočenost in zavedanje sedanjega trenutka (npr. *»Bolj sem se osredotočila nase in na to, kaj se dogaja okoli mene. Bolj sem se začela zavedati vseh malenkosti okoli mene.«*). Za študijsko delo, pri katerem je med epidemijo prevladoval predvsem individualni študij, je enajst udeležencev poročalo o večji delovni motivaciji, sedem pa o boljši organizaciji časa (npr. *»V času epidemije, ko je moj vsakdan kar nekako izgubil strukturo, sem se pričela bolj jasno zavedati, da nadzorujem potek dneva. Zdi se mi, da po tem programu veliko lažje načrtujem aktivnosti.«*) in večji storilnosti (npr. *»Zdi se mi, da sem tekom dneva naredila veliko več, kot bi sicer.«*).

160 Skladno z izsledki študij, ki kažejo, da lahko izvajanje tehnik čuječnosti še zlasti na začetku spremljajo občutki neugodja in/ali frustracije ob nezmožnosti izvajanja vaje (npr. Canby idr., 2015), so nekateri udeleženci opisovali različne težave, ki so jih imeli pri izvajanju vaj. Med najpogostejšimi so bile težave z doseganjem stanja sproščenosti in težave z usmerjanjem pozornosti (vsiljujoče misli, prehajanje pozornosti na druge stvari). Nekaj udeležencev bi si želelo tudi nekatere spremembe v samem izboru vaj in programu (npr. večjo raznolikost vaj, glasbeno podlago). Kljub temu je večina udeležencev program ocenila kot dobrodošlo dejavnost, ki jim je še posebej koristila, ko so bili zaradi epidemije podvrženi številnim spremembam pri študijskem delu in v oseb- nem življenju. Podobne vsebine, kot so jih spoznali v sklopu programa, in naučene tehnike čuječnosti bi si želeli doživeti tudi v sklopu rednega študijskega programa na fakulteti.

Opisani rezultati potrjujejo hipoteze, postavljene na začetku študije. Tako je večina študentov izvajanje programa za razvijanje čuječnosti ocenila kot zelo pozitivno in koristno izkušnjo, navajali pa so tudi številne ugodne učinke programa. Rezultati se skladajo z izsledki drugih avtorjev (npr. Zeidan idr., 2013; McClintock in Anderson, 2013), ki so ugotovili, da ima lahko izvajanje prakse čuječnosti pri študentih številne ugodne učinke na psihološkem, telesnem in kognitivnem področju njihovega delovanja. Izvedena oblika programa razvijanja čuječnosti se je na vzorcu študentov, vključenih v študijo, izkazala za dobrodošlo podporo pri zagotavljanju njihovega psihološkega zdravja in funkcioniranja, zlasti med trajanjem ukrepov, povezanih z epidemijo COVID-19. To

---



potrjuje mnenja nekaterih avtorjev (npr. Galante idr., 2018), da so študentom namenjeni programi razvijanja čuječnosti izvedljivi, za študente privlačni in učinkoviti pri doseganju ciljev krepitve psihološkega zdravja te populacije.

Kljub spodbudnim rezultatom pa je treba opozoriti na nekatere pomanjkljivosti izvedene raziskave, predvsem na omejitve pri izpeljevanju zaključkov na podlagi rezultatov. Med pomembnejše omejitve zagotovo spada nereprezentativnost vzorca. Udeleženci raziskave so bili namreč študenti razrednega pouka, zato rezultatov študije ne moremo posplošiti na celotno populacijo slovenskih študentov. Poleg tega so se udeleženci samoselekcionirali za izvajani program, kar pomeni, da je šlo za vzorec študentov, ki so že pred izvajanjem prakse čuječnosti zelo verjetno izražali večjo naklonjenost do tovrstnega dela. Morda bi na bolj reprezentativnem vzorcu študentov (različne študijske smeri, naključno vzorčenje) dobili drugačne rezultate. Previdnost je potrebna tudi pri interpretaciji rezultatov o pozitivnih učinkih izvedenega programa, h katerim je morda prispeval tudi čas, v katerem je bil program izveden – to je obdobje epidemije in dela od doma. Mogoče je namreč, da so bili ugodni učinki, o katerih so poročali udeleženci, (tudi) posledica spremenjenega načina življenja, ki jim je sicer prinesel številne omejitve, vendar za marsikoga tudi nekatere dobrodošle spremembe, kot sta več časa zase in možnost samoorganiziranja aktivnosti. Za bolj točno oceno učinkov izvedenega programa bi bilo tako treba vključiti kontrolno (pasivno) skupino udeležencev in preveriti razlike med skupinama.

## **Sklepi**

Namen študije je bil s skupino študentov izvesti kratek vodeni program razvijanja čuječnosti na daljavo in preveriti njihove odzive. Predpostavljali smo, da bodo študenti, vključeni v program, izkušnjo sodelovanja v programu ocenili pozitivno in pri sebi prepoznali ugodne učinke izvajanja prakse čuječnosti. Rezultati študije so postavljeni hipotezi potrdili, saj so udeleženci izvedeni program razvijanja čuječnosti ocenili zelo pozitivno, navajali pa so tudi številne ugodne učinke izvajanja prakse čuječnosti. Izvedena oblika programa razvijanja čuječnosti se je tako izkazala za dobrodošlo podporo pri zagotavljanju psihološkega zdravja in funkcioniranja študentov, zlasti med trajanjem ukrepov, povezanih z epidemijo COVID-19. Program razvijanja čuječnosti, ki je bil zasnovan in uporabljen za to študijo, se je izkazal za izvedljivega in koristnega (tudi) v času epidemije, ko je proces študija potekal na daljavo. Kljub spodbudnim rezultatom pa ima študija kar nekaj pomanjkljivosti, zato je posploševanje na podlagi njenih rezultatov močno omejeno. Za bolj utemeljene ugotovitve

o učinkih izvajanja prakse čuječnosti pri študentih tako priporočamo nadaljnje študije na tem področju, ki naj vključujejo bolj reprezentativne vzorce študentov in kontrolno skupino udeležencev. Preverjajo naj različne kazalce psihofiziološkega zdravja in funkcioniranja ter vključujejo različne oblike in izvedbe prakse čuječnosti. Menimo, da imajo programi za spodbujanje čuječnosti pri študentih potencial, da koristno dopolnijo redni študijski program in prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju študentov ne le med epidemijo, temveč tudi sicer. Tako bi bilo smiselno razmisliti o umestitvi programa spodbujanja in razvijanja čuječnosti v sklop rednega študijskega programa.

## Reference

- Bargh, J. A. in Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54(7), 462–479. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.462>
- Brown, K. W. in Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T. in Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071–1081. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0356-5>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Elmer, T., Mepham, K. in Stadfeld, 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), članek e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A. in Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), 72–81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Glass, R. J., Glass, L. M., Beyeler, W. E. in Min, H. J. (2006). Targeted social distancing designs for pandemic influenza. *Emerging Infectious Diseases*, 12(11), 1671–1681. <https://doi.org/10.3201/eid1211.060255>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

- Killingsworth, M. A. in Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932–932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- McClintock, A. S. in Anderson, T. (2013). The application of mindfulness for interpersonal dependency: effects of a brief intervention. *Mindfulness*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0253-3>
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., Kitayama, S. ... in Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S. in Goolkasian, P. (2010). Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16, 867–873. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0321>

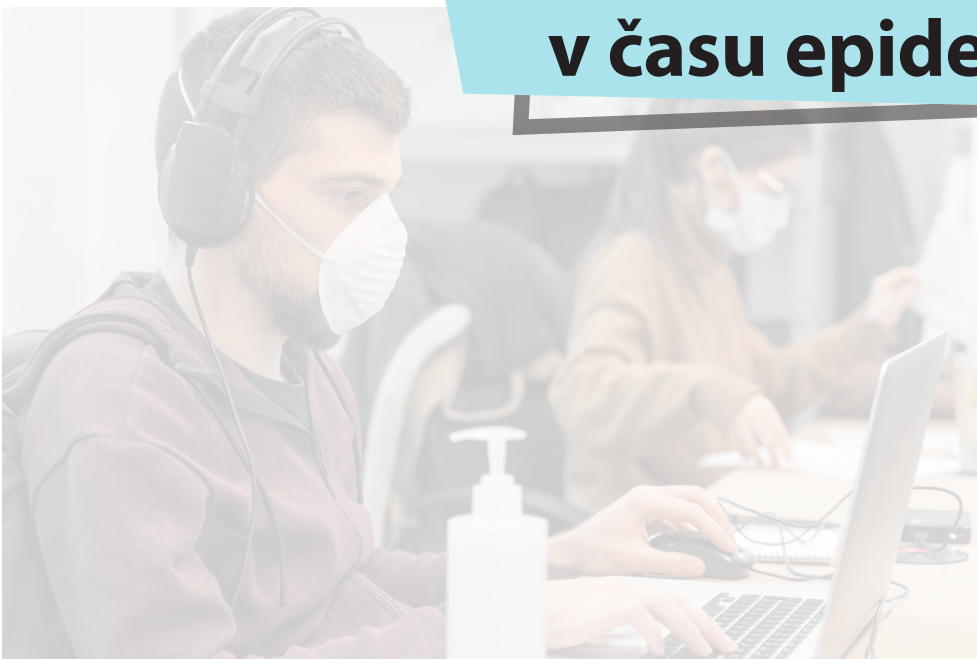
## Abstract

During the COVID-19 pandemic and related measures, students faced a number of changes that posed a potential source of stress for them. The purpose of the present research was to carry out a guided mindfulness-based programme on a group of students and to examine their responses to it. The study involved 58 Primary Teacher Education students, aged 22 to 26 years. During the epidemic, students participated in a distance-based programme consisting of a set of mindfulness techniques. They performed these mindfulness techniques every day for 14 consecutive days. At the end of the programme, the participants evaluated it with the help of a questionnaire and described their possible observations and experiences. The results of the study showed that most students rated their participation in the mindfulness-development programme as a very positive experience, which helped them cope with pandemic-related changes. Most students expressed a desire for this type of mindfulness-development programme to become a regular part of their study curriculum.

**Keywords:** epidemic, mindfulness training, students, distance learning



# **Delo v času epidemije**





Delo v času epidemije

# Kakovost komuniciranja v slovenskih delovnih organizacijah v času epidemije COVID-19

Eva Boštjančič<sup>1</sup>, Alja Vižintin<sup>1</sup> in Edita Krajnovič<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

<sup>2</sup>Mediade d.o.o.

**Kontakt:** [eva.bostjancic@ff.uni-lj.si](mailto:eva.bostjancic@ff.uni-lj.si)

- K sodelovanju smo povabili najboljše zaposlovalce v izboru Zlata nit ter člane Združenja članov svetov delavcev Slovenije, Slovenske kadrovske zveze, KSS Pergam, Združenja Manager in Slovenskega društva za odnose z javnostmi.
- Z najvišjo oceno so ocenili posluš vodij za potrebe podrejenih, hitrost ter pogostost komunikacije med vodjo in podrejenimi.
- Najnižje ocenjujejo vodjevo skrb za dobro počutje, pogrešajo pomirjujočo komunikacijo in razjasnitev negotovosti.
- Pomembno nižje ocene o kvaliteti komuniciranja so dajali zaposleni v državnih podjetjih, sledila je javna uprava, najvišje ocene pa so bile v zasebnih podjetjih.

## **Povzetek**

Z vseslovensko raziskavo smo želeli preveriti kakovost komuniciranja med zaposlenimi in vodjo v času razglašene epidemije COVID-19 v Sloveniji. Analizirali smo tudi področja za krepitev kakovosti odnosov med organizacijo in zaposlenimi. Izkušnje pretekle ekonomske krize namreč kažejo, da so jo uspešneje in hitreje prebrodile organizacije z visoko kakovostjo odnosov ter trdno, na zaupanju in spoštovanju zgrajeno organizacijsko kulturo. Uporabili smo samoocenjevalni vprašalnik, ki je zajemal 14 postavk o ravnanju vodstva. V raziskavi so sodelovali 704 zaposleni (49,8 % žensk) iz zasebnih (71,2 %), javnih (22,6 %) in državnih delovnih organizacij (6,3 %). Rezultati so pokazali, da se komuniciranje med zaposlenimi razlikuje glede na lastniško strukturo organizacije, iz katere prihajajo. Najnižje ocene so dajali zaposleni v državnih podjetjih, sledila je javna uprava, najvišje pa so ocenjevali v zasebnih podjetjih.

**Ključne besede:** vodenje, komuniciranje, COVID-19, Slovenija

---

## **Uvod**

Pandemija koronavirusne bolezni je v svetu zahtevala nepričakovane in hitre spremembe na mnogih področjih življenja, tudi na področju dela in organizacij. Coombs (2015) krizno situacijo na področju organizacijske psihologije opredeljuje kot dožemanje nepredvidljivega dogodka, ki ogroža zdravje, varnost, okolje in ekonomske izide in lahko resno vpliva na uspešnost organizacije ter povzroči negativne izide. Zaposleni krizo dojemajo kot epizodo grožnje in negotovosti, ki povzroča tesnobo (Pescosolido, 2002). Krizna situacija lahko destabilizira organizacijo in njene delavce, ker se morajo delavci v izrednih situacijah spoprijeti z bistveno večjim stresom na delovnem mestu, kar od njihovih nadrejenih zahteva reševanje izjemnih oziroma nenačrtovanih izzivov, saj morajo slediti specifičnim odzivom svojih podrejenih na krizno situacijo in upoštevati njihove potrebe (Boin, 2005). Odzivi na krizno situacijo, kot so težave s prilagajanjem na spremembe, nelagodje, strah, jeza, frustracije, odpor, se med posamezniki razlikujejo (Smollan idr., 2010). Zaposleni od vodje pričakujejo napotke pri vsakodnevni dejavnosti in osmišljanje situacije.

---



Gilbreath in Montesino (2006) poudarjata pomen prepoznavanja stresorjev na delovnem mestu med krizo in iskanje možnosti za izboljšanje dobrega počutja zaposlenega.

Vloga vodje, še posebej v obdobjih krizne negotovosti, je predvsem zmanjševanje tesnobe in osmišljanje dogodkov, kar lahko v veliki meri dosežejo z ustrezno komunikacijo (Boin in Hart, 2003). Naloga vodje je, da ublaži fizično in psihološko razdaljo z zaposlenimi, pri čemer si lahko pomaga na primer z izdatnejšim komuniciranjem ali uvedbo virtualnih sestankov. Hkrati se morajo vodje v krizni situaciji osredotočiti na psihološko opolnomočenje, pozitivne okrepitve in hvaležnost.

Komunikacija v krizni situaciji pomembno vpliva na posameznikovo razumevanje in zaznavanje krize ter organizacije. Ukrepi in komunikacija vodje sooblikujejo čustven odziv zaposlenih ter napovedujejo kakovost komunikacije v prihodnosti. Vodje pa se v kriznih situacijah srečujejo z izzivom sporočanja izdatne količine informacij zaposlenim (Wang idr., 2020). Coombs (1995) je na podlagi atribucijske teorije (Kelley, 1973) oblikoval teoretski okvir, ki pojasnjuje krizno komunikacijo. Zaposleni bodo informacije nadrejenih bolje razumeli, če bodo te poudarjene, dosledne in sporazumne (sprejete na različnih ravneh); informacije morajo torej biti posredovane tako, da izstopajo iz množice drugih, manj pomembnih, da vzbudijo pozornost pri zaposlenih oziroma ustvarijo dodatno zanimanje. Poleg tega mora način podajanja informacij ostati enak v vseh situacijah, informacije, ki jih posredujejo različni deležniki, pa morajo biti enoznačne.

Ministrstvo za zdravje je 12. marca 2020 na območju Republike Slovenije razglasilo epidemijo nalezljive bolezni COVID-19, kar je vplivalo tudi na oblike dela. Veliko zaposlenih je ostalo doma na čakanju, drugi so izgubili zaposlitev, tretji so reorganizirali delo na trenutnem delovnem mestu, kar 2534 delodajalcev pa je v prvem trimesečju leta 2020 zaposlenim odredilo delo od doma, kar je več kot v celotnem letu 2019 (Ius-info, 2020). Zaradi razmeroma nepričakovane nenadne spremembe dela, oblik dela in delovnega okolja je bila velika odgovornost na vodjih glede načina vodenja oziroma komuniciranja.

Z vseslovensko raziskavo smo želeli preveriti kakovost komuniciranja med zaposlenimi in vodjo v času razglašene epidemije v Sloveniji. Analizirali smo tudi področja za krepitev kakovosti odnosov med organizacijo in zaposlenimi. Izkušnje pretekle ekonomske krize namreč kažejo, da so jo uspešneje in hitreje prebrodile organizacije z visoko kakovostjo odnosov ter trdno, na zaupanju in spoštovanju zgrajeno organizacijsko kulturo.

## **Metoda**

### **Udeleženci in postopek**

K sodelovanju v raziskavi (704 sodelujočih, 49,8 % žensk), ki je potekala od 6. do 31. maja 2020, so bili poleg širše javnosti povabljeni člani Združenja članov svetov delavcev Slovenije, Slovenske kadrovske zveze, KSS Pergam, Združenja Manager, Slovenskega društva za odnose z javnostmi in najboljši zaposlovalci v izboru Zlata nit. Največ udeležencev (60,4 %) je bilo starih od 31 do 50 let, sledili so starejši od 51 let (24,7 %), najmanj (14,9 %) udeležencev je bilo iz starostne skupine do vključno 30 let. Večina (59 %) sodelujočih v raziskavi je prihajala iz velikih organizacij (nad 250 zaposlenih), skoraj tretjina (29 %) iz srednje velikih, preostali pa iz malih ali mikroorganizacij. V raziskavi so bila zastopana pretežno podjetja v zasebni lasti (71 %), sledili so javna uprava (šolstvo, zdravstvo idr., 23 %) in državna podjetja (6 %).

### **Pripomočki**

170

Uporabili smo samoocenjevalni vprašalnik, ki je zajemal 14 postavk (slika 1) o ravnanju vodstva v krizni situaciji. Udeleženci so nanje odgovarjali na Likertovi lestvici od 1 (*Sploh se ne strinjam*) do 5 (*V celoti se strinjam*), na postavko o pogostosti komuniciranja z vodjo pa na lestvici od vsak dan do na dva tedna. Ocenjevali smo tudi zaupanje v informacije, pridobljene iz različnih virov (po medijih, formalno od vodstva in strokovnih služb, neformalno od sodelavcev, prijateljev, po družbenih omrežjih, od družinskih članov). Udeleženci so vire razvrstili od 1 do 6 (1 – najbolj zaupam, 6 – najmanj zaupam). Notranja skladnost vprašalnika je bila velika ( $\alpha = 0,97$ ). Na koncu smo v vprašalnik vključili postavke o sociodemografskih podatkih sodelujočih (spol, starost, velikost in lastništvo podjetja, v katerem so udeleženci zaposleni) ter odprto vprašanje, namenjeno splošnim pripombam. Za analizo podatkov smo uporabili enosmerno analizo variance in neparametrične teste, ko je to narekovala ocenjevalna lestvica zajetih podatkov.

## **Rezultati z razpravo**

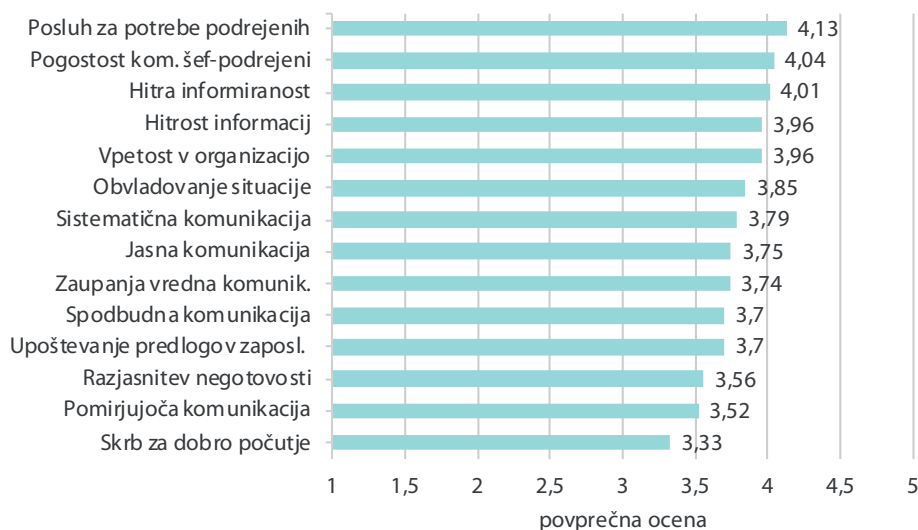
Raziskava je pokazala, da je več kot tri četrtine sodelujočih zadovoljnih s komunikacijo vodstva v krizi. Udeleženci poročajo, da je 30 % vodij s sodelavci komuniciralo enkrat na teden, 21 % dnevno, 19 % na dva ali tri dni, preostali pa redkeje kot na dva tedna. Ugotovili smo, da so bili zaposleni zadovoljni s pogostostjo komuniciranja vodilnih s podrejenimi. Ker je le z 21 % udeleženi

---

vodilni komuniciral dnevno in so bili udeleženci kljub temu zadovoljni s pogostostjo komunikacije ( $M = 4,04$ ; slika 1), lahko zaključimo, da pogostost komuniciranja ni toliko pomembna, kolikor so pomembni drugi vidiki komunikacije. Morda je pomembnejše, da so zaposleni, po ugotovitvah pričujoče raziskave, od svojega vodje hitro oziroma pravočasno dobili vse potrebne informacije.

Krizno komuniciranje kot sestavni del kriznega upravljanja se nanaša na odkritost in pogostost komunikacije z zaposlenimi o trenutnem stanju. Ena temeljnih odgovornosti voditeljev v času epidemije in dela od doma je redno komuniciranje z ekipo, prepoznavanje zaznavanja situacije zaposlenih in zagotavljanje dobrega počutja. Le tako se lahko vodje empatično odzivajo na potrebe svojih zaposlenih (Wooten in James, 2008). Wang in sodelavci (2016) so ugotovili, da se posamezniki v krizi odzivajo s tremi značilnimi vzorci vedenja. Prva skupina se trudi ostati aktivna in se prebiti skozi krizo, druga situacijo sprejme, tretja pa moč najde v upanju. Posluš za potrebe zaposlenih je torej pomemben del krizne komunikacije. Rezultati naše raziskave kažejo, da so vodilni dajali največji poudarek ravno potrebam zaposlenih. Na sliki 1 vidimo, da so udeleženci najbolj zadovoljni s posluhom vodij za potrebe podrejenih, pogostostjo komunikacije med vodjo in podrejenim ter hitrostjo posredovanih informacij.

Ugotovili smo, da je interno komuniciranje pomembno pri ustvarjanju zaupanja. Formalne vire (vodstvo, strokovne službe) je 66 % sodelujočih uvrstilo med



Slika 1. Povprečne vrednosti ocenjevanih spremenljivk pri komunikaciji.

Tabela 1. Razlike pri upoštevanju predlogov zaposlenih glede na velikost podjetja

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	Pomembnost
Do 10 zaposlenih	4,13	1,08		
Nad 10 do 50 zaposlenih	3,52	1,20	8,16	0,04
Nad 50 do 250 zaposlenih	3,60	1,15		
Nad 250 zaposlenih	3,75	1,09		

tri najbolj zaupanja vredne glede informacij o prihodnosti. Ta podatek kaže na veliko odgovornost vodstva za komunikacijo. Na prva tri mesta zaupanja vrednih virov informacij o prihodnosti so sodelujoči enakovredno postavili tudi medije (56 %) in družinske člane (56 %). Posamezniki v kriznih situacijah želijo poudarjene, dosledne in sporazumne informacije, torej takšne, ki bodo razumljive, v vseh situacijah nespremenjene in enake od vseh nadrejenih (Coombs, 1995). Na tem mestu je vredno opozoriti, da komunikacija vodij pri zaposlenih v Sloveniji ni izrazito vzbujala zaupanja do organizacije, je pa bila zaupanja vreden vir informacij o prihodnosti.

172

Naudé (2012) opozarja, da je v nestabilnih časih pomembno, da vodja cilje usmeri v ohranjanje produktivnosti in da z uporabo večšin zaposlenih ohranja visoko raven produktivnosti. Zato je smiselno, da vodje upoštevajo mnenja zaposlenih in jih čim bolj vključujejo v organizacijo. Analiza rezultatov je pokazala, da zaposleni kljub splošnemu velikemu zadovoljstvu s komunikacijo v krizi nekoliko nižje ocenjujejo možnost vključevanja zaposlenih. Ob tem pa so se pokazale tudi pomembne razlike pri upoštevanju predlogov zaposlenih. Bolj so jih upoštevala podjetja z do deset zaposlenimi (tabela 1).

Analiza razlik med sociodemografskimi skupinami je razkrila, da se le lastništvo povezuje z manjšim ali večjim zadovoljstvom s komunikacijo med krizo (tabela 2). V državnih podjetjih in javni upravi so bili zaposleni pomembno manj zadovoljni s komunikacijo nadrejenih pri vseh merjenih spremenljivkah. Najmanjše zadovoljstvo je tako v državnih podjetjih, sledi javna uprava, najvišje ocene pa so v zasebnih podjetjih.

Na odprto vprašanje ob koncu vprašalnika je odgovorilo 100 (14,2 %) udeležencev. Odgovorov, ki se niso navezovali na tematiko vprašalnika, nismo vključili v analizo, zato je v končno analizo uvrščenih 77 odgovorov. Večina (61 ali 79,3 %) odgovorov je bilo pozitivnih, na primer »Pohvale direktorju, ki je v teh časih tedensko komuniciral z nami in poskrbel, da je naše podjetje tudi v teh časih pojem odličnosti«, 14 odgovorov (18,2 %) pa negativnih, na primer

»Komunikacija v podjetju je v redu, vendar če je neposredni vodja paničen in nevrotičen, s svojim obnašanjem vpliva na sodelavce, kljub temu da z vrha dobivamo ustrezne pozitivne informacije«.

Kot kažejo rezultati, se odpirajo številne možnosti za izboljšanje komunikacije, predvsem glede miritve situacije, razjasnjevanja negotovosti ter spodbudne in pomirjujoče komunikacije, s katero vodja jasno izraža skrb za dobro počutje zaposlenih (pri teh postavkah so bile ocene udeležencev najnižje). Ta proces lahko vnaprej načrtujemo, se na podobne situacije v prihodnosti pripravljamo in izobražujemo. Ob tem pa velja informirati in spodbujati k učinkoviti komunikaciji v izrednih razmerah prav vse zaposlene, in ne le vodij.

Tabela 2. Razlike v komunikaciji glede na lastništvo organizacije, iz katere udeleženci prihajajo

	Državna podjetja	Zasebna podjetja	Javna uprava	$\chi^2$	$p$
Hitrost prvih informacij	4 (2)	4 (1)	4 (2)	69,90	0,00
Hitra informiranost	4 (2)	5 (1)	4 (1)	78,74	0,00
Pogostost komuniciranja vodja-podrejeni	4 (1)	5 (1)	4 (3)	82,67	0,00
Posluš za potrebe zaposlenih	4 (3)	5 (1)	4 (2)	62,21	0,00
Vpetost v organizacijo	4 (2)	4 (1)	4 (3)	74,33	0,00
Upoštevanje predlogov zaposlenih	3 (1)	4 (2)	3 (2)	82,97	0,00
Skrb za dobro počutje	3 (2)	4 (2)	3 (3)	57,95	0,00
Pomirjujoča komunikacija	3 (2)	4 (2)	3 (2)	81,26	0,00
Razjasnitev negotovosti	3 (2)	4 (2)	3 (2)	63,07	0,00
Zaupanja vredna komunikacija	3 (1)	4 (2)	3 (2)	74,58	0,00
Obvladovanje situacije	3 (1)	4 (1)	3 (2)	91,61	0,00
Sistematična komunikacija	3 (2)	4 (1)	3 (2)	95,65	0,00
Jasna komunikacija	3 (1)	4 (1)	3 (2)	95,20	0,00
Spodbudna komunikacija	3 (3)	4 (2)	3 (2)	88,87	0,00

*Opomba.* Poročamo o srednji vrednosti (mediana) in o interkvartilnih razmikih (v oklepaju). Pri pomembnosti ( $p$ ), nižji ali enaki 0,05, lahko rezultate iz vzorca z veliko gotovostjo posplošimo na populacijo. Dokažemo lahko razlike ali povezanost dveh spremenljivk.

V raziskavi so sicer sodelovali predstavniki različnih delovnih okolij, kljub temu pa velja opozoriti, da bi ob morebitni ponovitvi raziskave veljalo uporabiti sistematično vzorčenje, ki bi vključevalo tudi regijsko in panožno delitev vzorca. Dobrih 10 % udeležencev je odgovorilo na odprto vprašanje, njihovi odgovori pa niso le podkrepili rezultatov, temveč so tudi vsebinsko obogatili raziskavo. Zato bi bilo dobro v prihodnje vključiti več takšnih vprašanj, ki bi nam omogočila širše razumevanje komuniciranja v delovnih organizacijah.

## Sklepi

Raziskava je pokazala, da so v trimesečnem obdobju, ko sta se narava dela in delovno okolje za velik del Slovencev nenačrtovano spremenila, vodilni imeli primeren posluš za potrebe zaposlenih, da je bila njihova komunikacija hitra in tudi dovolj pogosta. Ugotovitve kažejo, da je jasna, zaupanja vredna, transparentna in iskrena komunikacija še pomembnejša v kriznih situacijah. Pomembno je, da so vodje empatični in ne pozabijo prisluhniti potrebam zaposlenih. Kljub številnim negativnim informacijam je ključ do zadovoljive komunikacije iskrenost. Z empatično komunikacijo vodja prepozna, razbremenjuje posameznikove stiske ter oblikuje psihološko varnost, ki jo posameznik potrebuje za dobro opravljanje dela. Pomembna je ugotovitev, da je kakovost komuniciranja povezana z lastništvom podjetja. To odpira možnosti za raziskovanje in tudi odpravljanje vzrokov, ki pripeljejo do tega, da je kakovost komunikacije v javnih in državnih podjetjih slabša kakor v zasebnih, ter nakazuje potrebe po dodatnem informiranju in izobraževanju vodilnih zaposlenih.

174

## Reference

- Boin, R. A. (2005). From crisis to disaster: Toward an integrative perspective. V R. Perry in E. L. Quarantelli (ur.), *What is a disaster? New answers to old questions* (str. 155–172). Xlibris Press.
- Boin, A. in Hart, P. (2003). Public leadership in times of crisis: mission impossible? *Public Administration Review*, 63, 544–553. <https://www.jstor.org/stable/3110097>
- Coombs, W. T. (1995). Choosing the right words: The development of guidelines for the selection of the appropriate crisis-response strategies. *Management Communication Quarterly*, 8, 447–476. <https://doi.org/10.1177/0893318995008004003>
- Coombs, W. T. (2015). *Ongoing crisis communication: planning, managing, and responding*. Sage Publications.
-

- Gilbreath, B. in Montesino, M. U. (2006). Expanding the HRD role: Improving employee well-being and organisational performance. *Human Resource Development International*, 9, 563–571. <https://doi.org/10.1080/13678860601032684>
- Ius-info (27. 3. 2020). Inšpektorat ob strmem porastu dela od doma spremenil sistem beleženja. Pridobljeno s <https://www.iusinfo.si/medijsko-sredisce/dnevne-novice/260492#>
- Kelley, H. H. (1973). The process of casual attributions. *American Psychologist*, 28, 107–128. <https://doi.org/10.1037/h0034225>
- Naudé, M. (2012). Global economic crisis: employee responses and practical implications for organizations. *Organization Development Journal*, 30, 9–24.
- Pescosolido, A. T. (2002). Emergent leaders as managers of group. *The Leadership Quarterly*, 14, 583–599. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00145-5](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00145-5)
- Smollan, R. K., Sayers, J. G. in Matheny, J. A. (2010). Emotional responses to the speed, frequency and timing of organizational change. *Time & Society*, 19, 28–53. <https://doi.org/10.1177/0961463X09354435>
- Wang, J., Anne, M., in McLean, G. N. (2016). Understanding crisis and crisis management: An Indian Perspective. *Human Resource Development International*, 19, 192–208. <https://doi.org/10.1080/13678868.2015.1116242>
- Wang, Y., Kim, S., Rafferty, A. in Sanders, K. (2020). Employee perceptions of HR practices: A critical review and future directions. *International Journal of Human Resource Management*, 31, 128–173. <https://doi.org/10.1080/09585192.2019.1674360>
- Wooten, L. in James, E. (2008). Linking crisis management and leadership competencies: The role of human resource development. *Advances in Developing Human Resources*, 10, 352–379. <https://doi.org/10.1177/1523422308316450>

---

## Abstract

With this Slovenian research, we wanted to examine the quality of communication among employees and leaders during the COVID-19 epidemic in Slovenia. We also analysed fields which could improve the quality of relations between organizations and employees. Experiences with the previous economic crisis showcase that organizations with high-quality workplace relationships—namely those with a firmly built organizational culture, focused on trust and respect—are quicker and more successful at overcoming a crisis. We used a 14-item self-assessment questionnaire to measure the behaviour of the

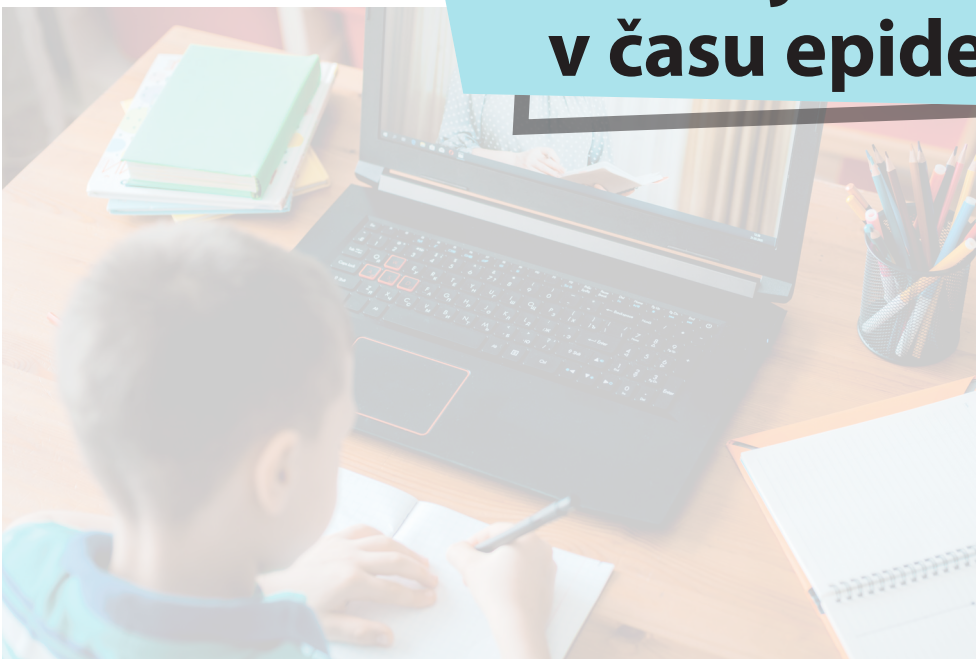
---

lead. 704 employees (49.8% female) from the private sector (71.2%), civil service (22.6%), and state-owned companies (22.6%) participated in the research. Results showed that communication between employees differs based on the ownership structure of the organization. Those employed in state-owned companies gave the lowest amount of points, followed by civil service employees, while the highest amount of points was given in the private sector.

**Keywords:** leadership, employees, communication, COVID-19, Slovenia



# Šolanje v času epidemije





Šolanje v času epidemije

# Učenje in poučevanje na daljavo med zaprtjem šol zaradi epidemije COVID-19: perspektiva pedagoških delavcev v osnovnih in srednjih šolah v prvem mesecu pouka na daljavo

Živa Krajnc, Adelisa Huskić, Zala Kokol in Katja Košir

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru

**Kontakt:** [ziva.krajnc1@student.um.si](mailto:ziva.krajnc1@student.um.si), [katja.kosir@um.si](mailto:katja.kosir@um.si)

- Predhodno usposabljanje za uporabo IKT je pomemben dejavnik zaznane kompetentnosti pri uporabi IKT.
- Med raziskavo so udeleženci poudarjali neenakost pogojev pri poučevanju na daljavo.
- Udeleženci, ki so zaposleni v srednjih šolah, so poročali o večji zaznani kompetentnosti za uporabo IKT, bolj pozitivnih stališčih do poučevanja na daljavo ter nižji stopnji stresa kot udeleženci, ki so zaposleni v osnovnih šolah.
- Višje ravni stresa so ob poučevanju na daljavo doživljali udeleženci, ki so imeli bolj negativna stališča do tovrstnega načina poučevanja, so se čutili manj kompetentne za uporabo IKT in predhodno niso bili vključeni v noben projekt usposabljanja za uporabo IKT, ki so dobivali manj opore od drugih in so doma poleg dela skrbeli še za predšolskega in/ali osnovnošolskega otroka.

## **Povzetek**

Ob razglasitvi epidemije se je zaradi zaprtja šol uvedlo poučevanje na daljavo, kar je pedagoške delavce prisililo v velike prilagoditve ustaljenega načina poučevanja. Njihovo doživljanje pouka na daljavo smo preverjali kvalitativno in kvantitativno. Spletni vprašalnik je rešilo 1081 udeležencev, 11 udeležencev pa je sodelovalo v polstrukturiranih intervjujih. Preučevali smo občutek kompetentnosti za uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT), stališča do učenja in poučevanja na daljavo, poročanje o poteku dela na daljavo, zaznane prednosti, ovire in pomanjkljivosti tovrstnega dela, različne vidike zaznane opore ter samoporočan stres pri delu. O višjih ravneh stresa so poročali udeleženci, ki so doma poleg dela skrbeli še za predšolskega ali osnovnošolskega otroka. Tisti, ki so se predhodno udeležili projektov usposabljanja za uporabo orodij IKT, so poročali o večji kompetentnosti za uporabo IKT pri pouku kot tisti, ki v takšne projekte niso bili vključeni. Zaposleni v srednjih šolah so v primerjavi z zaposlenimi v osnovnih šolah izrazili bolj pozitivna stališča do izobraževanja na daljavo in večjo zaznano kompetentnost za uporabo IKT.

180

**Ključne besede:** poučevanje na daljavo, COVID-19, IKT, stres

---

## **Uvod**

Slovenija je v začetku marca 2020 zaradi COVID-19 razglasila epidemijo, kar je spremenilo tudi ustaljen način delovanja vzgojno-izobraževalnih ustanov. Pouk na daljavo je imel brez dvoma velik vpliv na počutje in delo učencev, seveda pa tudi na učitelje, ki so se morali izjemno hitro prilagoditi in spremeniti svoj način dela. Kot predpostavlja model delovnih zahtev in virov (glej npr. Bakker idr., 2003), nenadne spremembe v delovnih zahtevah in virih vodijo v spremenjene ravni stresa pri delu, pretekle raziskave, ki so preučevale dejavnike uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) pri poučevanju, pa kažejo, da so pomembni dejavniki stresa, povezanega z uporabo IKT pri poučevanju, tudi zaznana kompetentnost in stališča do uporabe IKT (Parayitam idr., 2010; Syvänen idr., 2016). Te dejavnike smo želeli v svoji raziskavi podrobneje preučiti, hkrati pa pridobiti sistematičen in z nekaterih vidikov poglobljen vpogled v potek poučevanja na daljavo v začetnem obdobju pouka na daljavo,

---

kot so ga zaznavali učitelji in svetovalni delavci, zaposleni v osnovnih in srednjih šolah. Zato smo različne vidike pouka na daljavo, kot so ga doživljali učitelji in svetovalni delavci, preučili tako kvantitativno, s spletnim vprašalnikom za pridobivanje podatkov na velikem vzorcu udeležencev, kakor kvalitativno, z odprtimi vprašanji v spletnem vprašalniku ter z intervjuji na manjšem vzorcu učiteljev in svetovalnih delavcev.

Glavni namen raziskave je bil preučiti, kako učitelji in svetovalni delavci v osnovnih in srednjih šolah dojemajo poučevanje na daljavo – kakšna so njihova zaznana kompetentnost in stališča ob takšnem načinu dela, kako ocenjujejo njegovo kakovost ter katere ovire, pomanjkljivosti in morebitne prednosti takšnega načina dela zaznavajo. Hkrati smo želeli zbrati dobre prakse poučevanja na daljavo ter vzpostavljanja in vzdrževanja komunikacije ob takšnem načinu dela za morebitne prihodnje potrebe po izkušnjah in uspešnih metodah dela na daljavo. Dodatno smo preverjali specifične vidike doživljanja pedagoških delavcev glede na njihovo morebitno predhodno usposabljanje za uporabo IKT pri poučevanju, glede na zaposlitev v osnovni ali v srednji šoli in glede na to, ali poleg tega pomagajo še lastnim predšolskim ali osnovnošolskim otrokom.

## Metoda

V raziskavi je sodelovalo 1092 oseb. Spletni vprašalnik je izpolnilo 1081 udeležencev, od tega 131 (12,1 %) moških in 950 (87,9 %) žensk. V polstrukturiranih intervjujih je sodelovalo 11 udeležencev. Med udeleženci, ki so izpolnjevali vprašalnik, jih je 974 (90,1 %) učiteljev in 107 (9,9 %) svetovalnih šolskih delavcev. Na osnovnih šolah jih je zaposlenih 812 (75,1 %), na srednjih pa 269 (24,9 %). Med udeleženci je bilo 498 (46,1 %) takih, ki poleg dela doma skrbijo za predšolskega in/ali osnovnošolskega otroka. Udeleženi v polstrukturiranih intervjujih so zaposleni v osnovnih šolah, gimnazijah in glasbeni šoli.

Za raziskavo je bil uporabljen vprašalnik, ki so ga sestavili študentje 2. letnika dodiplomskega študija psihologije na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Mariboru pod mentorstvom izr. prof. dr. Katje Košir. Zajema 48 postavk odprtega in zaprtega tipa, meri pa občutek kompetentnosti za uporabo IKT (primer postavke: *Počutim se sposobnega uporabljati IKT*), stališča do učenja in poučevanja na daljavo (primer postavke: *Menim, da je poučevanje/delo na daljavo (lahko) tako kakovostno kot poučevanje v živo*), poročanje pedagoških delavcev o poteku dela na daljavo (primer postavke: *Izvajanje učnega procesa/dela na daljavo mi omogoča zadostno stopnjo individualnega dela*

z učenci), zoznane prednosti pedagoškega dela na daljavo (primer postavke: *Ste pri trenutni organizaciji in izvedbi pedagoškega dela prepoznali kakšne prednosti poučevanja/dela na daljavo, ki bi kasneje lahko izboljšale (ali dopolnile/izpopolnile) tudi pouk v živo?*), zoznane ovire in pomanjkljivosti dela na daljavo (primer postavke: *Kaj vas pri poučevanju/delu na daljavo najbolj skrbi?*), različne vidike zoznane opore pri delu (primer postavke: *Kako se je organiziral potek pouka/dela na daljavo s strani vaše šole?*) ter samoporočan stres pri delu (primer postavke: *Kako pogosto ste bili v času, odkar poteka izobraževanje na daljavo, vznemirjeni zaradi nepričakovanih dogodkov, povezanih z delom?*). Za merjenje stresa pri delu smo uporabili prilagojeno različico *Vprašalnika doživljanja stresa* (Cohen idr., 1983, slovenska priredba Košir idr., 2014), ki meri stopnjo zaznane stresa pri delu. Postavke so bile prilagojene tako, da so se nanašale na obdobje izvajanja pouka na daljavo.

Vprašalnik je bil poslan na uradne e-poštne naslove različnih šol s prošnjo, da se posreduje vsem pedagoškim delavcem. Delil se je tudi po socialnih omrežjih. Na spletnem portalu 1ka je bil za reševanje dostopen en teden, ko je izobraževanje na daljavo na večini šol potekalo drugi oziroma tretji teden. Študentje so v tretjem in četrtem tednu poučevanja na daljavo izvajali tudi polstrukturirane intervjuje z različnimi profili pedagoških delavcev. Ti so bili opravljeni v živo ali s spletnimi orodji (npr. Skype). Nabor vprašanj je bil predhodno usklajen v skupini sodelujočih v raziskavi.

182

## **Rezultati z razpravo**

### **Zaznana kompetentnost za uporabo IKT**

Udeleženci raziskave so pri poučevanju na daljavo med različnimi orodji IKT najpogosteje uporabljali e-pošto (97,9 % udeležencev) in orodja za komunikacijo na daljavo (61,2 % udeležencev), kot je Skype. Relativno pogosta je bila tudi raba spletnih učilnic, kot sta e-Asistent (37,4 % udeležencev) in Moodle (30,8 % udeležencev). Poročali so, da se za uporabo IKT počutijo razmeroma kompetentne, saj jih je velika večina pri postavkah o zaznani kompetentnosti za uporabo IKT izražala vsaj delno strinjanje. Nekoliko manj kot polovica (43,2 %) udeležencev je bila predhodno vključena v projekt usposabljanja za uporabo IKT. Tisti, ki so bili v te projekte vključeni ( $M = 3,87$ ;  $SD = 0,74$ ), so poročali o statistično značilno večji zaznani kompetentnosti za uporabo IKT ( $Z = -6,892$ ;  $p < 0,001$ ) v primerjavi z udeleženci, ki v tovrstne projekte niso bili vključeni ( $M = 3,51$ ;  $SD = 0,81$ ).

---

## Pomoč šole in različni vidiki opore

Premik pouka v spletno okolje in pogostejšo uporabo orodij IKT sta zaposlenim v vzgojno-izobraževalnem okolju olajšali vsaj zmerna zaznana opora IKT-koordinatorja (o tej je poročalo 76,5 % vprašanih) in vodstva šole (o tej je poročalo 80,2 % vprašanih). Iskali so jo tudi pri sodelavcih in na spletu. Večji delež udeleženi (70,1 %) je napotke za organizacijo dela na daljavo prejel od nadrejenih, preostali pa so se o načinu organizacije pouka odločali sami. Velika večina jih je poročala o zadovoljstvu z oporo, ki so jo prejeli z različnih strani. O okrepitvi sodelovanja med sodelavci so poročali tudi udeleženci v intervjujih. Navajali so, da med seboj sodelujejo učitelji, ravnatelji in drugi strokovni delavci, si izmenjujejo dobre prakse in ideje ter se med seboj spodbujajo. Udeleženci pa so bili manj zadovoljni z oporo od Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter Zavoda Republike Slovenije za šolstvo; vsaj zmerno oporo je zaznavala približno polovica udeležencev (52,2 % za MIZŠ, 52,4 % za ZRSŠ). V vprašanih odprtega tipa so udeleženci poudarili, da v času, ko so pedagoški delavci smernice najbolj potrebovali, teh niso prejeli, priporočila pa so bila izdana pozneje, ko je bil način dela že vzpostavljen.

## Stališča do poučevanja na daljavo in potek dela

Večina udeležencev je poročala, da so po dveh tednih poučevanja na daljavo vzpostavili dvosmerno komunikacijo, ki omogoča spremljanje napredka in poteka večkrat tedensko (55,1 %) ali dnevno (37,7 %). Največji delež udeleženi (71,9 %) je stik, ki jim je omogočal spremljanje napredka učencev, vzpostavil z vsaj polovico svojih učencev. Po dveh tednih poučevanja na daljavo 7,2 % udeležencev dvosmerne komunikacije ni vzpostavilo, 3,6 % pa stika ni vzpostavilo z nobenim od svojih učencev.

Več kot polovica udeležencev (55,7 %) je menila, da kakovost poučevanja na daljavo ni primerljiva s kakovostjo klasičnega pouka v učilnici. Prav tako je večina udeležencev (70,5 %) poročala, da takšna oblika poučevanja ni pravična do vseh učencev. Velika večina (89,5 %) jih je poročala, da otežuje komunikacijo. Približno polovica (48,4 %) je menila, da učencem, ki potrebujejo dodatno pomoč, na daljavo ni mogoče pomagati v enaki meri. Po dveh tednih pouka na daljavo je 43 % udeležencev poročalo, da pouka niso prilagajali učencem s posebnimi potrebami. Oteženo dvosmerno komunikacijo med učencem in učiteljem so poudarili tudi udeleženci v intervjujih. Kot veliko oviro so posebej omenili še pomanjkanje osebnega stika. To je oteževalo delo tako samim udeležencem pri poučevanju predmetov, ki vključujejo veliko neposrednega stika z učenci, kakor samim učencem, ki so pogrešali sovrstnike.

Več kot polovica (57,4 %) udeležencev, ki so rešili vprašalnik, se je strinjala, da orodja IKT omogočajo individualno pomoč učencem, vendar so bila mnenja različna glede tega, ali izvajanje pedagoškega procesa na daljavo omogoča zadostno stopnjo individualnega stika. Poleg učencev s posebnimi potrebami so težave pri izvajanju pouka na daljavo udeleženci zaznali tudi pri otrocih tujcih in otrocih, ki niso imeli zagotovljenih enakih pogojev za učenje kot sošolci. Četrtnina (25,5 %) udeležencev je poročala, da so imeli v razredu vsaj enega učenca, ki do računalnika ni imel dostopa bodisi zaradi pomanjkanja ustrezne opreme bodisi zaradi velikega števila družinskih članov, ki so opremo souporabljali, malo manj kot četrtnina (23,5 %) pa podatkov o dostopnosti do računalniške opreme ni imela za vse svoje učence. Pomanjkanje tehnologije oziroma usposobljenosti za njeno uporabo je kot največjo oviro za poučevanje na daljavo pri odprtih tipih vprašanj navedla večina udeležencev, kot pomanjkljivost pa so poudarili še negativne posledice povečane uporabe tehnologije. Udeleženci so poročali tudi o spodbudnejših vidikih. Velika večina (84,9 %) se jih je po dveh tednih pouka na daljavo vsaj delno strinjala, da bo predvidene učne cilje mogoče doseči. Pri odprtih vprašanjih so poudarili povečanje individualnega stika z učenci. Odzivi učencev so bili pretežno ocenjeni kot pozitivni (62,9 %) ali nevtralni (27,2 %), pretežno pozitivne (88 %) so bile tudi povratne informacije staršev. V odprtih odgovorih so udeleženci poročali, da je pozitivna naravnost učencev do tovrstnega pouka bila posledica možnosti samostojnega razpolaganja s časom, lažjega kombiniranja šolskega dela s prostočasnimi aktivnostmi in boljšega stika, ki so ga udeleženci vzpostavili s svojimi učenci. Udeleženi so v večini poročali tudi o zadovoljivi kakovosti izdelkov. Velik delež (64,6 %) jih je prepoznal prednosti, ki jim bodo v prihodnosti omogočile izboljšanje, dopolnitev ali izpopolnitev pouka v živo, in jih namerava v prihodnosti uvesti v svoje delo. V odgovorih na odprta vprašanja so bili navedeni tudi predlogi za nadaljnjo uporabo orodij IKT v pedagoški praksi.

184

Udeleženci so pri odprtih vprašanjih in intervjujih poročali, da nezadovoljstvo s poukom na daljavo izražajo predvsem tisti učenci, ki so že sicer potrebovali več dodatne pomoči. Poročali so tudi o neodzivnosti nekaterih učencev. Slabša odzivnost se je pojavila predvsem pri tistih, ki imajo tudi pri klasičnem pouku več težav z regulacijo lastnega učenja, imajo učne težave in slabšo zmožnost koncentracije. Udeleženci so v odprtih odgovorih kot pomemben dejavnik sodelovanja poudarili podporo in pomoč staršev.

## **Stres**

Polovica (52,4 %) udeležencev je poročala, da so se pogosto ali zelo pogosto počutili napete in v stresu ter da so bili vznemirjeni zaradi nepričakovanih

---



dogodkov, vendar jih je veliko (58,9 %) pogosto ali zelo pogosto čutilo, da svoj poklic obvladujejo in da v njem uživajo. Kljub temu je bil nov način poučevanja večinoma ocenjen kot bolj stresen od običajnega pouka. Ugotovili smo, da so dejavniki tveganja za občutenje več stresa manjša zaznana kompetentnost za uporabo IKT ( $r = -0,37$ ;  $p < 0,001$ ), nižja stopnja opore pri poučevanju z IKT ( $r = -0,21$ ;  $p < 0,001$ ) ter bolj negativna stališča do poučevanja na daljavo ( $r = -0,42$ ;  $p < 0,001$ ). Višje stopnje stresa ( $M = 2,95$ ;  $SD = 0,72$ ) so zaznavali tudi udeleženci, ki predhodno niso bili vključeni v projekte za usposabljanje za uporabo IKT ( $Z = -4,390$ ;  $p < 0,001$ ), v primerjavi s tistimi, ki so v takšne projekte bili vključeni ( $M = 2,73$ ;  $SD = 0,76$ ). Več stresa ( $M = 2,97$ ;  $SD = 0,76$ ) so doživljali tudi tisti udeleženci, ki so doma poleg službe skrbeli še za predšolskega ali osnovnošolskega otroka ( $Z = -4,014$ ;  $p < 0,01$ ), v primerjavi s tistimi, ki niso ( $M = 2,76$ ;  $SD = 0,72$ ). Udeleženci z otroki so pri odprtih vprašanjih poudarili, da so se težave pojavile predvsem pri usklajevanju službenih obveznosti in obveznosti doma.

Udeleženci so v intervjujih in odprtih vprašanjih poročali, da so se ob poučevanju na daljavo počutili bolj obremenjene. V intervjujih so navajali večjo časovno obremenjenost zaradi podaljšanega delovnika, oblikovanja poglobljenih priprav za učence, pregledovanja in popravljanja nalog, odgovarjanja na elektronska sporočila, iskanja primernih delovnih listov ipd. Poudarili so tudi preobremenjenost z različnimi komunikacijskimi kanali, nenehno odzivnostjo in pisanjem povratnih informacij.

## Razlike med pedagoškimi delavci, ki so zaposleni v osnovnih in srednjih šolah

Preverjali smo tudi razlike, ki so se pri tej obliki pouka pojavljale med pedagoškimi delavci, ki so zaposleni v osnovnih šolah, in pedagoškimi delavci, ki so zaposleni v srednjih. Zaposleni v srednješolskem izobraževalnem sistemu ( $M = 3,80$ ;  $SD = 0,77$ ) so se od zaposlenih v osnovnošolskem izobraževalnem sistemu ( $M = 3,61$ ;  $SD = 0,80$ ) statistično pomembno razlikovali po večji zaznani kompetentnosti za uporabo orodij IKT ( $Z = -3,024$ ;  $p < 0,002$ ). Udeleženci, ki so zaposleni v srednjih šolah ( $M = 2,75$ ;  $SD = 0,70$ ), so doživljali nižjo stopnjo stresa ( $Z = -2,519$ ;  $p < 0,01$ ) kot udeleženci, ki so zaposleni v osnovnih šolah ( $M = 2,89$ ;  $SD = 0,75$ ). Udeleženci, ki so zaposleni v srednjih šolah, so poročali tudi o bolj pozitivnih stališčih do poučevanja na daljavo pri vseh postavkah. Pogosteje so poročali, da je poučevanje na daljavo tako kakovostno kot delo v živo ( $Z = -6,405$ ;  $p < 0,001$ ;  $M$  (SŠ) = 2,71;  $SD$  (SŠ) = 1,00;  $M$  (OŠ) = 2,25;  $SD$  (OŠ) = 0,96), da je s poukom na daljavo mogoče doseči predvidene učne cilje ( $Z = -2,817$ ;  $p = 0,005$ ;  $M$  (SŠ) = 3,30;  $SD$  (SŠ) = 0,87;  $M$  (OŠ) = 3,15;  $SD$  (OŠ) = 0,82),

da delo na daljavo ne otežuje komunikacije z učenci ( $Z = -4,173$ ;  $p < 0,001$ ;  $M$  (SŠ) = 3,46;  $SD$  (SŠ) = 1,02;  $M$  (OŠ) = 3,76;  $SD$  (OŠ) = 0,91), da je pouk na daljavo pravičen do vseh učencev ( $Z = -5,515$ ;  $p < 0,001$ ;  $M$  (SŠ) = 2,36;  $SD$  (SŠ) = 0,99;  $M$  (OŠ) = 2,00;  $SD$  (OŠ) = 0,91), da jim IKT omogoča, da učencem pomagajo individualno ( $Z = -6,539$ ;  $p < 0,001$ ;  $M$  (SŠ) = 3,90;  $SD$  (SŠ) = 0,90;  $M$  (OŠ) = 3,49;  $SD$  (OŠ) = 0,90), ter da lahko pri pouku na daljavo v enaki meri pomagajo učencem, ki potrebujejo dodatno pomoč ( $Z = -7,633$ ;  $p < 0,001$ ;  $M$  (SŠ) = 3,13;  $SD$  (SŠ) = 1,15;  $M$  (OŠ) = 2,51;  $SD$  (OŠ) = 1,08).

Bolj pozitivna stališča do tovrstnega dela lahko morda pripišemo višji starosti učencev, saj so srednješolci praviloma bolj večji uporabe računalnikov in podobne tehnologije, ki se je uporabljala za pouk, ter imajo bolj razvite spretnosti regulacije lastnega učenja. Hkrati pa ugotovljenim razlikam botruje sam zaznan potek pedagoškega procesa na daljavo. Udeleženci, zaposleni v srednjih šolah, so imeli več dvosmerne komunikacije ( $Z = -2,958$ ;  $p = 0,003$ ;  $M$  (SŠ) = 2,41;  $SD$  (SŠ) = 0,54;  $M$  (OŠ) = 2,27;  $SD$  (OŠ) = 0,61), ki so jo opisovali kot bolj kvalitetno v primerjavi z udeleženci, ki so zaposleni v osnovnih šolah ( $Z = -6,006$ ;  $p < 0,001$ ;  $M$  (SŠ) = 3,10;  $SD$  (SŠ) = 0,93;  $M$  (OŠ) = 2,68;  $SD$  (OŠ) = 0,91). Poročali so tudi, da so bili pogosteje v rednem stiku z učenci, tako so lahko spremljali njihovo učenje in napredek ( $Z = -7,486$ ;  $p < 0,001$ ;  $M$  (SŠ) = 3,73;  $SD$  (SŠ) = 0,91;  $M$  (OŠ) = 3,17;  $SD$  (OŠ) = 1,08). Prav tako so pogosteje poročali, da jim izvajanje učnega procesa na daljavo omogoča zadostno stopnjo individualnega dela z učenci ( $Z = -6,538$ ;  $p < 0,001$ ;  $M$  (SŠ) = 3,05;  $SD$  (SŠ) = 1,03;  $M$  (OŠ) = 2,57;  $SD$  (OŠ) = 0,93). Tudi dijaki srednjih šol ( $M = 3,82$ ;  $SD = 0,85$ ) so se na poučevanje na daljavo odzivali bolj pozitivno ( $Z = -4,466$ ;  $p < 0,001$ ) kot učenci osnovnih šol ( $M = 3,56$ ;  $SD = 0,85$ ), morda zato, ker so že pred uvedbo poučevanja na daljavo v večji meri uporabljali IKT za učenje, zaradi česar jim je bil prehod na pouk po spletu lažji.

## **Omejitve in sklepi**

Pri interpretiranju in posploševanju ugotovitev naše raziskave je ključno upoštevati nekatere omejitve. Namen raziskave je bil analizirati stanje izvedbe pouka na daljavo ter doživljanja pedagoških delavcev na osnovnih in srednjih šolah v začetnem obdobju izvajanja pouka na daljavo. Ugotovitev naše raziskave torej ni ustrezno posploševati na celotno obdobje izvedbe pouka na daljavo, prav tako iz tega razloga niso uporabne za evalvacijo izvedbe pouka na daljavo.

Posplošljivost rezultatov naše raziskave je omejena tudi zaradi nenaključnega vzorčenja; vprašalnik s prošnjo za sodelovanje pedagoških delavcev v raziskavi

---

je bil sicer poslan na vse slovenske šole, vendar se je povabilu odzval le delež učiteljev in svetovalnih delavcev. Prav tako je pridobivanje udeležencev potekalo po spletnih družbenih omrežjih. Glede na značilnosti preučevanih vsebin lahko v zvezi s tem predpostavimo pristranskost podatkov v pozitivno smer: tisti učitelji in svetovalni delavci, ki so ob prilagajanju dela doživljali največ stresa ali ki so imeli več težav z uporabo tehnologije, se zaradi velike delovne obremenjenosti oziroma manjše prisotnosti na spletu za sodelovanje v raziskavi verjetneje niso odločili. Zato je zelo verjetno, da je stanje, kot ga je pokazala naša raziskava, bolj pozitivno, kakor je bilo v tistem obdobju dejansko stanje na področju pouka na daljavo.

Z izobraževanjem na daljavo je tako po mnenju udeleženi mogoče doseči zastavljene učne cilje, vendar kvaliteta tovrstnega poučevanja ni primerljiva s klasičnim poukom v učilnici. V slabšem položaju so bili učenci, ki niso imeli enakih pogojev za tovrstno izobraževanje kot vrstniki. Ob vrnitvi v šolo je torej treba posebno pozornost nameniti prav tem učencem, saj je zelo verjetno, da so se razlike med učenci povečale tako v znanju kakor v socialnih in čustvenih izidih med šolanjem na daljavo. Za pomemben dejavnik zaznane kompetentnosti za uporabo orodij IKT in nižjih ravni stresa se je izkazalo predhodno usposabljanje za uporabo IKT, kar je skladno s predhodnimi raziskovalnimi ugotovitvami (Hattie, 2009). Varovalni dejavniki pred višjimi ravni stresa so bili tudi zaznana kompetentnost za uporabo IKT pri poučevanju, bolj pozitivna stališča do učenja in poučevanja na daljavo ter večja zaznana opora pri prilagajanju poučevanju na daljavo, kar je skladno s predhodnimi raziskavami, ki so preučevale dejavnike stresa pri učiteljih (npr. Košir idr., 2014; Syvänen idr., 2016). Bolj obremenjene so se počutili tisti, ki so doma poleg dela skrbeli še za predšolskega in/ali osnovnošolskega otroka. Upoštevanje perspektivo učiteljev se je poučevanje na daljavo izkazalo za primernejše v srednjih šolah.

## Opomba

Raziskava je bila izvedena v okviru predmeta Pedagoška psihologija 2 na študijskem programu prve stopnje Psihologija na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru. Pri izvajanju raziskave so poleg avtoric tega prispevka sodelovali še Lara Dolenc, Špela Dugonik, Tanja Goltnik, Tina Goznik, Jure Gračner, Nina Kobilica, Tinkara Koračin, Tina Kos, Lina Kovše, Tea Podbevšek, Nina Venta, Jana Verdnik, Klavdija Vincetič in Reja Žinko.

## Reference

- Bakker, A. B., Demerouti, E., de Boer, E., in Schaufeli, W. B. (2003). Job demands and job resources as predictors of absence duration and frequency. *Journal of Vocational Behavior*, 62, 341–356. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00030-1](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00030-1)
- Hattie, J. (2009). *Visible learning. A synthesis of over 8000 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Košir, K., Licardo, M, Tement, S. in Habe, K. (2014). Doživljanje stresa in izgorelosti, povezanih z delom z učenci s posebnimi potrebami pri učiteljih v osnovni šoli. *Psihološka obzorja*, 23, 110–124. <https://doi.org/10.20419/2014.23.411>
- Parayitam, S., Desai, K. J., Desai, M. S. in Eason, M. K. (2010). Computer attitude as a moderator in the relationship between computer anxiety, satisfaction, and stress. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 345–352. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.005>
- Syvänen, A., Mäkineniemi, J.-P., Syrjä, S., Heikkilä-Tammi, K. in Viteli, J. (2016). When does the educational use of ICT become a source of technostress for Finnish teachers? *Seminar.net. International journal of media, technology and lifelong learning*, 12(2), 95–109. <https://journals.hioa.no/index.php/seminar/article/view/2281>

---

## Abstract

Due to the declaration of the epidemic and subsequent school closures, distance learning was introduced; this forced school professionals to make substantial adjustments to their conventional way of teaching. Their experiences were examined qualitatively and quantitatively through a questionnaire, completed by 1,081 participants, and semi-structured interviews conducted with 11 participants. We studied their self-perceived competence with the use of information and communications technology (ICT), as well as their attitude towards distance learning and teaching. Further, we were interested in their perspective on the process of instruction, and what they perceived as advantages, obstacles, or disadvantages in this type of work. Finally, we examined various aspects of perceived support and self-reported stress. Participants who took care of pre-school or primary school children at home (in addition to work) reported higher levels of stress. Those who had previously been involved in a training project that taught the use of ICT tools felt more competent

---

in using them, as opposed to those who had not been involved in such projects. Employees of upper secondary schools expressed more positive attitudes towards distance education and higher perceived competence for the use of ICT compared to elementary school employees.

**Keywords:** distance learning, COVID-19, ICT, stress



## Šolanje v času epidemije

# Učenci zadnje triade OŠ in dijaki o učenju na daljavo med epidemijo COVID-19

Luka Uršič in Melita Puklek Levpušček

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [luka.ursic1c@gmail.com](mailto:luka.ursic1c@gmail.com)

- Učenci in dijaki ocenjujejo, da so za šolanje na daljavo porabili nekoliko več časa kot pri klasičnem pouku, maturanti pa so v primerjavi z osnovnošolci in drugimi dijaki porabili bistveno več časa.
- Učenci in dijaki so imeli med šolanjem na daljavo največ težav z matematiko, naravoslovnimi predmeti in jeziki, pri katerih večina potrebuje neposredno razlago učiteljev.
- Med šolanjem na daljavo so šolarji izkusili predvsem naslednje težave: pomanjkanje osebne stika s sošolci in učitelji, manj ustrezna razlaga in slaba komunikacija z učiteljem ter slabša internetna povezava. O teh težavah je poročal večji delež maturantov kakor osnovnošolcev in drugih srednješolcev.
- Učenci in dijaki so poročali, da so v tem času pridobili manj kakovostnega znanja, poleg tega pa je bilo manj utrjeno, kot je to običajno pri klasičnem pouku. Pri usvajanju šolske snovi so imeli težave tudi z motiviranostjo.
- Po poročanju šolarjev je bil pouk na daljavo za večino dobra izkušnja, saj so postali samostojnejši. Menijo še, da bo takšen način učenja postal pomemben tudi v prihodnosti.

## Povzetek

V raziskavi sva proučevala, kako so učenci in dijaki doživljali pouk na daljavo med epidemijo COVID-19 in kakšna so njihova stališča do takšnega izobraževanja. V vzorec je bilo vključenih 358 učencev zadnje triade osnovne šole in dijakov srednje šole. Poročali so, da so se pri izvajanju pouka na daljavo srečevali z različnimi težavami (najbolj so pogrešali osebni stik s sošolci) in porabili nekoliko več časa kot pri klasičnem pouku v učilnici. Največ težav so jim povzročali matematika, naravoslovni predmeti in jeziki. Šolarji so pouk na daljavo večinoma opisovali kot manj motivirajoč, v primerjavi z običajnim poukom zaznavajo, da so pridobili manj znanja, ki je bilo poleg tega manj utrjeno. Kljub temu so poročali tudi, da so postali samostojnejši, menijo pa še, da bo takšen način pouka v prihodnosti pomemben.

**Ključne besede:** COVID-19, učenci, dijaki, učenje, stališča, pouk na daljavo

## Uvod

Slovenija je tako kot večina drugih držav zaradi pojava novega koronavirusa 12. marca 2020 razglasila epidemijo, kar je imelo velik vpliv tudi na področje vzgoje in izobraževanja. Vlada je od 16. marca do preklica zaprla vse vrtce in šole ter druge izobraževalne ustanove. Šole so bile prisiljene v zelo kratkem času pouk iz učilnic premakniti na splet, pri tem pa so se srečevale s številnimi težavami. Če je še prvi teden šolanja doma potekal s kar nekaj zapletmi, je bil drugi teden za vse vključene nekoliko lažji. Učitelji so namreč začeli spoznavati in uporabljati najrazličnejše metode, programe in aplikacije, ki omogočajo pouk na daljavo (Zoom, MS Teams, eAsistent, spletne učilnice ipd.), učenci pa so se počasi začeli privajati na novo resničnost. Po dobrih dveh mesecih šolanja doma so se postopoma v šolske klopi začeli vračati osnovnošolci in dijaki zaključnih letnikov srednjih šol, drugi dijaki pa so šolsko leto zaključili doma.

Šolanje na daljavo (angl. *distance education*) je institucionalno organizirana in priznana oblika izobraževanja. Pri takšnem šolanju so učitelj in učenci med poukom navadno fizično ločeni. Govorimo torej o geografski ločitvi, kar pomeni, da so učitelj in učenci med poukom na različnih krajih, mogoča pa je tudi

---



časovna ločitev, kar pomeni, da učenci do spletnih gradiv in razlage dostopajo asinhrono, tj. kadarkoli jim ustreza. Za šolanje na daljavo je značilna uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT). Učenci in učitelj si izmenjujejo različne učne vire, naloge in povratne informacije v virtualnem prostoru, ki jim omogočajo skupno učno izkušnjo, s tem pa se tvori učna skupnost (Simonson, 2009; v: Simonson in Seepersaud, 2019). Učenje na daljavo ima lahko za učence in učitelje v primerjavi s klasičnim poukom v razredu kar nekaj prednosti. Šolarji si lahko potek dela organizirajo sami, dostop do učnih vsebin je mogoč skoraj od povsod, prav tako pa takšen način šolanja učencu omogoča hiter dostop do povratne informacije (Dhawan, 2020). Na drugi strani lahko tehnične težave (npr. omejen dostop do spleta) upočasnijo celoten učni proces (Favale idr., 2020). Vsi vpleteni morajo vsaj delno obvladati IKT; če teh znanj in spretnosti nimajo, lahko doživljajo občutke frustracije in anksioznosti (Dhawan, 2020). Težava se lahko pojavi tudi pri upravljanju časa, še posebej pri učencih in dijakih, saj pouk običajno ni tako strogo organiziran. Izzivi, s katerimi so se srečevali učitelji v času zaprtja šol in pouka na daljavo, so bili predvsem, kako kljub razdalji skupaj s šolarji zgraditi čim bolj kakovostno znanje in jih hkrati motivirati ter z njimi obdržati redno komunikacijo (Dhawan, 2020).

Na Zavodu Republike Slovenije za šolstvo (ZRSŠ) so v osmem tednu šolanja na daljavo opravili raziskavo (Rupnik Vec idr., 2020), v kateri je sodelovalo nekaj manj kot tretjina vseh učiteljev osnovnih in srednjih šol, dve tretjini ravnateljev in desetina vseh slovenskih učencev in dijakov. Šolarji so poročali, da je bil takšen pouk v primerjavi s klasičnim poukom v razredu zahtevnejši, vendar hkrati zanimiv in ustvarjalen. Težave, s katerimi so se srečevali, so bile predvsem pomanjkanje socialnega stika s sošolci in učitelji ter odsotnost učiteljeve razlage. Večina šolarjev z uporabo IKT ni imela večjih težav, 20 % pa jih je moralo računalnik deliti z družinskimi člani. Kot pozitivno stvar pouka na daljavo so šolarji poudarili tudi to, da so si lahko sami razporejali šolsko delo čez dan. Rezultati raziskave Mladinskega sveta Slovenije (2020) med dijaki in študenti kažejo, da 72 % mladih šolanje od doma ocenjuje kot manj učinkovito od klasičnega načina izobraževanja v šolah. Več kot polovica vključenih v raziskavo je menila, da niso dobro usvojili vseh znanj, večina se je strinjala, da je največja težava pomanjkanje stika s sošolci, dobra tretjina vprašanih pa je poročala o slabi internetni povezavi, ki je nujna za učinkovito delo doma. Društvo psihologov Slovenije (2020) je opravilo analizo prvih dveh tednov šolanja doma, in sicer pri vzorcu 271 osnovnošolcev in njihovih staršev. Ugotovili so, da se je večina učencev med šolanjem doma počutila dobro, šolske naloge so opravljali večinoma sami z malo pomoči, predvsem staršev. Obseg učne snovi se jim je zdel ravno pravi, tako da so lahko vse delo naredili v zahtevanih rokih, navodila pa so se jim zdelo dovolj jasna in razumljiva. Večina otrok in staršev je

menila, da bi bila dobrodošla dodatna učiteljeva razlaga, kakršne so učenci vajeni v šoli. Večinoma so pogrešali stik s sošolci in učitelji, pohvalili pa so delo učiteljev.

S pričujočo raziskavo sva želela dodatno osvetliti vidike šolanja na daljavo med epidemijo COVID-19, stališča učencev in dijakov do tovrstnega učenja v primerjavi s klasičnim poukom, prav tako so naju zanimale razlike v doživljanju in stališčih učencev zadnje triade osnovne šole, srednješolcev in maturantov.

## **Metoda**

### **Udeleženci**

V raziskavo je bilo vključenih 358 šolarjev: 85 učencev (23,8 %) zadnje triade osnovne šole, 134 dijakov prvega, drugega in tretjega letnika (37,4 %) (v nadaljevanju: srednješolci) ter 139 dijakov zaključnega letnika srednje šole (38,8 %) (v nadaljevanju: maturanti).

194

### **Pripomočki**

Za potrebe raziskave sva oblikovala vprašalnik za učence in dijake o učenju na daljavo, s katerim sva želela ugotoviti, kakšna stališča imajo do takšnega načina šolanja. Prvi del vprašalnika sestavlja semantični diferencial, na katerem so udeleženci na sedemstopenjski ocenjevalni lestvici ocenili različne vidike pouka na daljavo med epidemijo v primerjavi s klasičnim poukom v šoli, na primer *učinkovit/neučinkovit*, *naporen/nenaporen*, *enostaven/zapleten*. Sledilo je vprašanje o težavah, s katerimi se šolarji srečujejo pri šolskem delu, in sicer so med 11 predlaganimi težavami označili vse, ki so zanje veljale med epidemijo. Če kake težave na seznamu ni bilo, so jo lahko dopisali. Vprašalnik je vseboval tudi vprašanje odprtega tipa, s katerima sva želela ugotoviti, pri katerem šolskem predmetu so imeli šolarji največ težav in zakaj, ter vprašanje o času, porabljenem za pouk na daljavo v primerjavi s klasičnim poukom. Zadnji sklop postavk se je nanašal na pozitivne vidike šolanja doma (npr. *Pouk na daljavo mi je omogočil bolj poglobljeno učenje stvari, ki me zanimajo*) in pogled v prihodnost (npr. *Pouk na daljavo bi lahko v prihodnosti nadomestil klasični pouk*), šolarji pa so svoje strinjanje s postavkami označili na petstopenjski ocenjevalni lestvici (1 – *prav nič se ne strinjam* in 5 – *popolnoma se strinjam*).

---

## Postopek

Zbiranje podatkov je potekalo v okviru obsežnejše magistrske raziskave na Oddelku za psihologijo Univerze v Ljubljani, katere namen je bil proučiti stališča učencev, dijakov in njihovih staršev do učenja na daljavo med epidemijo. Oblikovala sva dva vprašalnika – enega za starše, drugega pa za učence in dija-ke. Med seboj sta bila povezana s preprosto šifro, ki jo je na koncu vprašalnika ustvaril eden od staršev in jo nato posredoval svojemu otroku. Tako sva pridobila soglasje za učence, ki so bili mlajši od 15 let. Pričujoč prispevek temelji samo na podatkih učencev in dijakov ter še ni bil objavljen v nobeni obliki. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno, udeleženci so vprašalnik izpolnjevali na spletnem portalu 1ka, za kar so potrebovali približno 12 minut. Udeležencem sva zagotovila anonimnost in možnost prekinitve sodelovanja kadar koli. Pri zbiranju podatkov sva uporabila metodo snežne kepe. Vprašalnik sva razposlala po e-pošti, objavila pa sva ga tudi v različnih skupinah na družbenih omrežjih, v katere so včlanjeni ljudje, ki jih ta tematika zanima, ter jih prosila za sodelovanje oziroma posredovanje vprašalnika. Zbiranje podatkov je potekalo zadnje štiri tedne šolanja na daljavo, in sicer od 4. maja do 3. junija 2020. Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS.

## Rezultati z razpravo

195

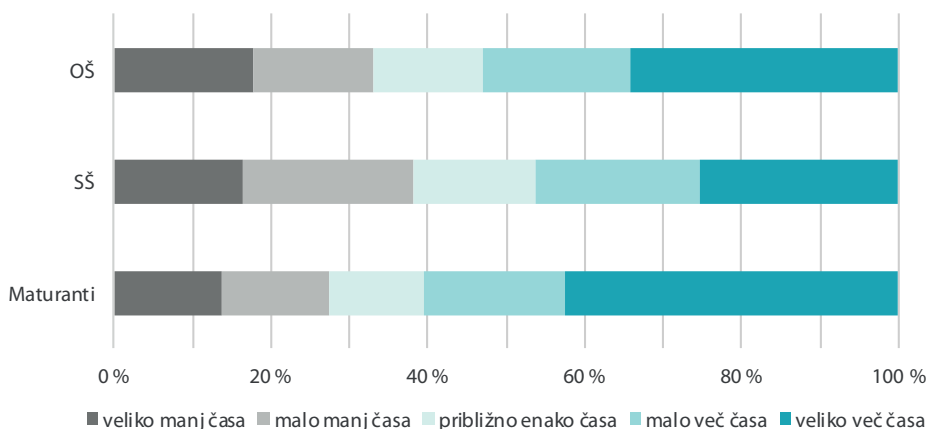
Večina učencev in dijakov poroča, da so za pouk na daljavo med epidemijo porabili malo več časa kakor pri klasičnem pouku. Kruskal-Wallisov H test je pokazal statistično značilno razliko med tremi skupinami šolarjev,  $\chi^2(2) = 7,08$ ,  $p = 0,029$ . Maturanti v primerjavi z drugimi srednješolci poročajo o bistveno večji porabi časa za pouk na daljavo v primerjavi s klasičnim načinom izobraževanja ( $W = 3,77$ ,  $p = 0,021$ ). Statistično značilnih razlik med osnovnošolci in maturanti ( $W = 1,82$ ,  $p = 0,405$ ) ter osnovnošolci in srednješolci ( $W = -1,43$ ,  $p = 0,570$ ) ni.

Zanimalo naju je, pri katerem predmetu imajo učenci in dijaki pri šolanju na daljavo največ težav in kakšni so razlogi zanje. V splošnem je največ šolarjev poročalo, da imajo največ težav z matematiko (36 %), poudariti pa je treba, da so o težavah pri tem predmetu poročali predvsem maturanti, in sicer polovica. Pri večini maturantov je matematika namreč obvezen predmet na maturi. Druga večja skupina predmetov, pri katerih so imeli šolarji pri delu doma težave, so jeziki (27 %). Osnovnošolci (21 %) so imeli težave z angleščino in slovenščino, maturanti pa predvsem s slovenščino. Razloge za to lahko iščemo v tem, da je jezik treba slišati in govoriti, učitelj pa je pri razlagi snovi še kako pomemben,

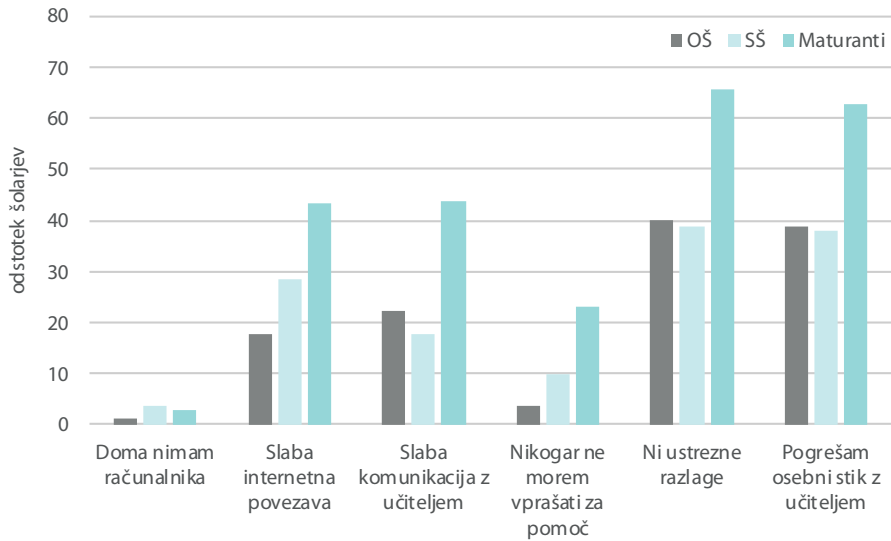
saj je ta kompleksna in nerazumevanje enega dela snovi povzroči težave v razumevanju nadaljnje snovi. Tisti, ki so imeli težave pri teh predmetih, so jih najverjetneje imeli že prej in jim je delo od doma te težave le še povečevalo. Pokazalo se je, da imajo šolarji težave tudi pri naravoslovnih predmetih (22 %) – o težavah pri teh je poročalo 35 % osnovnošolcev in 27 % srednješolcev, medtem ko maturanti o težavah pri teh predmetih skoraj niso poročali (8 %). Osnovnošolci so imeli težave predvsem s fiziko, srednješolci pa poleg te še s kemijo. Majhen delež poročanja o težavah z naravoslovnimi predmeti pri maturantih je verjetno pripisati dejstvu, da so v četrtem letniku to izbirni maturitetni predmeti, ki jih izberejo samo tisti, ki jim ti predmeti ne delajo večjih težav.

Glavna razloga težav pri matematiki, naravoslovju in jezikih sta predvsem nerazumevanje učne snovi in njena težavnost (26 %). Šolarji so poročali tudi o slabi razlagi oziroma o odsotnosti te (40 %), največji problem pa je to bil za maturante (47 %). Med razloge so uvrstili tudi prevelik obseg učne snovi za delo doma in posledično preveč dela (14 %), 5 % učencev in dijakov pa je poročalo tudi o pomanjkanju motivacije za učenje oziroma delo doma. Drugi, manj pogosti razlogi so bili pomanjkanje osebnega stika z učiteljem, pomanjkanje utrjevanja snovi, nejasna in zmedena navodila ter premalo učnega gradiva, maturanti pa so poročali tudi o hitenju s snovjo pri maturitetnih predmetih.

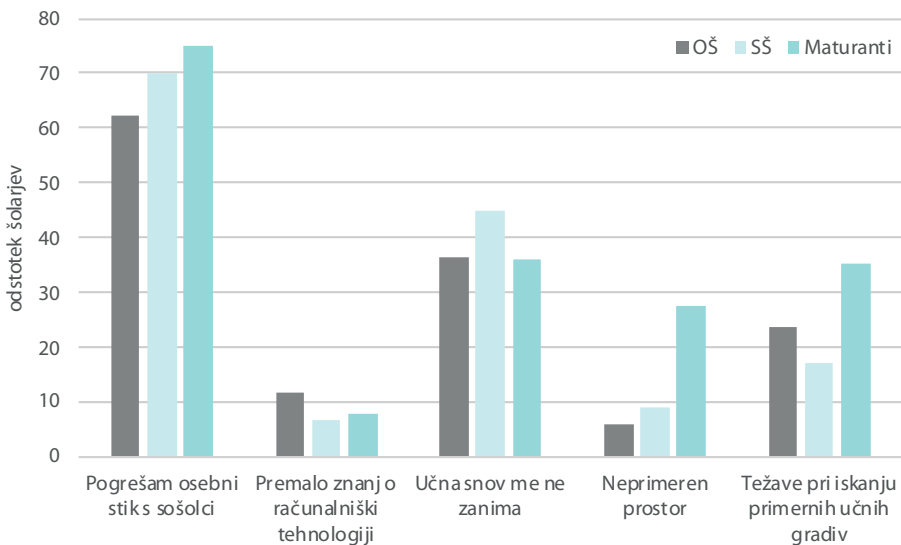
Kot je razvidno iz slik 2 in 3, so učenci in dijaki v času šolanja na daljavo najbolj pogrešali osebni stik s sošolci (70 %), prav tako z učitelji. Osebni stik z učitelji



Slika 1. Primerjava dnevno porabljenega časa pri učenju na daljavo v primerjavi s klasičnim poukom.



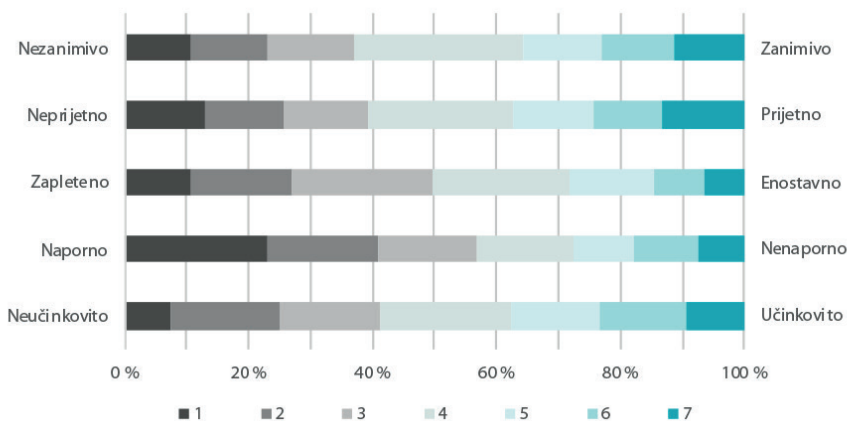
Slika 2. Odstotek šolarjev, ki so označili posamezno težavo med poukom na daljavo.



Slika 3. Odstotek šolarjev, ki so označili posamezno težavo med poukom na daljavo (nadaljevanje).

so pomembno bolj pogrešali maturanti ( $\chi^2(2) = 20,0, p < 0,001$ ), saj je to težavo navedlo okoli 60 % maturantov, medtem ko je to kot problem zaznavalo okoli 40 % osnovnošolcev in 40 % srednješolcev. Da je osebni stik s sošolci in učitelji pomemben, poročajo tudi avtorji raziskav ZRSŠ (Rupnik Vec idr., 2020), Društva psihologov Slovenije (2020) in Mladinskega sveta Slovenije (2020). Dalje je slaba polovica osnovnošolcev in srednješolcev poročala o pomanjkljivi oziroma neustrezni razlagi učne snovi, medtem ko je delež maturantov, ki so poročali o tej težavi, statistično pomembno večji ( $\chi^2(2) = 23,4, p < 0,001$ ), in sicer ta delež znaša okoli 70 %. Razloge lahko iščemo predvsem v tem, da je dobra ocena iz maturitetnih predmetov za veliko dijakov zelo pomembna, zato želijo, da snov kar se da dobro razumejo – to pa lahko dosežejo predvsem z ustrezno razlago učitelja ter njegovim usmerjanjem, kako se kake stvari učiti oziroma na kaj biti pri učni snovi pozoren.

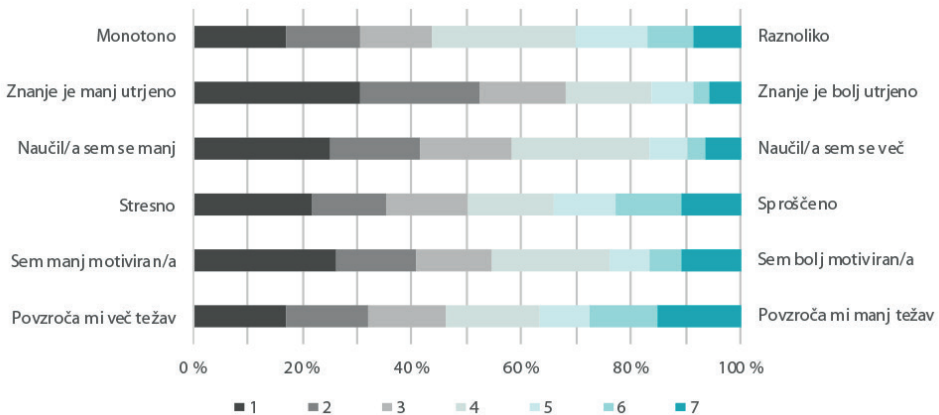
Le nekaj učencev in dijakov je poročalo, da doma nimajo računalnika in da imajo o računalniški tehnologiji premalo znanj. Med osnovnošolci in srednješolci ter maturanti na teh področjih ne prihaja do pomembnih razlik v deležu navedb. Če kdorkoli med epidemijo ni imel računalnika, so v večini primerov šole poskrbele, da ga je dobil. O slabi internetni povezavi je poročalo približno 20 % osnovnošolcev, 30 % srednješolcev in skoraj polovica vseh maturantov ( $\chi^2(2) = 16,9, p < 0,001$ ). O tem problemu poročajo in nanj opozarjajo tudi v študiji Mladinskega sveta Slovenije (2020). Računalnik in dobra internetna povezava sta namreč ključna za učinkovito delo učencev in dijakov, zaradi intenzivnih priprav na maturo pa so imeli veliko spletnih srečanj predvsem maturanti. Približno 50 % maturantov je poročalo o slabi komunikaciji z učiteljem, medtem ko je bil to za osnovnošolce in srednješolce manjši problem, saj jih je o tej težavi



Slika 4. Ocena pouka na daljavo v primerjavi s klasičnim poukom.

poročalo le okoli 25 %. Prednost pouka na daljavo naj bi bila predvsem ta, da omogoča hiter dostop do povratne informacije (Dhawan, 2020), zato je delež šolarjev, ki so poročali o slabi komunikaciji z učiteljem, kar velik. Med maturanti in drugimi so pri poročanju o tej težavi statistično značilne razlike, saj je delež maturantov, ki so navedli to težavo, bistveno večji kot v preostalih dveh skupinah ( $\chi^2(2) = 24,8, p < 0,001$ ). Statistično značilno večji delež maturantov ( $\chi^2(2) = 25,4, p < 0,001$ ) v primerjavi z osnovnošolci in srednješolci je poročal tudi, da za šolsko delo nimajo primerne prostora, prav tako so pogosteje poročali, da imajo pri iskanju ustreznih učnih gradiv težave ( $\chi^2(2) = 12,0, p = 0,003$ ). Majhen delež osnovnošolcev in srednješolcev ter maturantov je poročal, da ne morejo nikogar vprašati za pomoč, čeprav je delež maturantov pri tem problemu statistično pomembni večji ( $\chi^2(2) = 19,8, p < 0,001$ ). Približno 40 % vseh učencev in dijakov je poročalo, da jih učna snov ne zanima. Tudi ta rezultat potrjuje, da je za učitelje pri šolanju na daljavo velik izziv predvsem motiviranje učencev za učno snov in šolsko delo doma (Dhawan, 2020).

Iz slik 4 in 5 lahko vidimo, da se šolarjem pouk na daljavo v glavnem zdi nekoliko zapleten in naporen. Večinoma je bil takšen pouk zanje manj motivirajoč, v primerjavi z običajnim poukom so poročali, da so pridobili manj znanja, ki je bilo tudi manj utrjeno. Več kot 50 % učencev in dijakov pouk na daljavo v primerjavi s klasičnim poukom opisuje kot bolj stresen. Med osnovnošolci in srednješolci ni statistično pomembnih razlik v ocenjevanju razlik med poukom na daljavo in klasičnim poukom v razredu, razlike v oceni pouka pa se pojavijo v vseh primerih med osnovnošolci in maturanti ter med srednješolci in maturanti ( $p < 0,001$ ). Maturanti v primerjavi z drugima skupinama pouk na daljavo ocenjujejo bolj negativno.



Slika 5. Ocena pouka na daljavo v primerjavi s klasičnim poukom (nadaljevanje).

V nadaljevanju raziskave naju je zanimalo, ali ima pouk na daljavo med epidemijo tudi kakšne pozitivne vidike ter kakšno je mnenje šolarjev glede prihodnosti šolanja na daljavo. Analiza glavnih komponent je potrdila dvokomponentno strukturo vprašalnika, in sicer *Pogled v prihodnost* in *Pozitivni vidiki šolanja na daljavo*. Lestvica *Pogled v prihodnost* vključuje trditve *Pouk na daljavo bi lahko v prihodnosti nadomestil klasičen pouk, Pouk bi moral tudi v prihodnosti, ko bo epidemije konec, potekati občasno (npr. 1 x na teden) na takšen način* in *On-line izobraževanje bo v prihodnosti postalo pomembno*. Zanesljivost lestvice je ustrezna ( $\alpha = 0,79$ ). Skupen dosežek lestvice kaže, da so učenci in dijaki v povprečju precej neopredeljeni glede uvajanja šolanja na daljavo namesto klasičnega pouka v prihodnosti ( $M = 2,97, SD = 1,17$ ), zavedajo pa se, da bo izobraževanje po spletu postalo pomembno ( $M = 3,49, SD = 1,23$ ). Lestvica *Pozitivni vidiki šolanja na daljavo* pa vključuje trditve *Pouk na daljavo mi je omogočil bolj poglobljeno učenje stvari, ki me zanimajo, Zaradi pouka na daljavo sem postal/a bolj samostojen/a* in *Pouk na daljavo je bil zame pozitivna izkušnja, saj sem se o sebi naučil/a veliko novih stvari*. Zanesljivost lestvice je ustrezna ( $\alpha = 0,76$ ). Skupen dosežek lestvice kaže, da so učenci in dijaki glede vidikov, na katere je tak način šolanja med epidemijo pozitivno vplival, v povprečju dokaj neodločeni ( $M = 3,02, SD = 1,09$ ).

Tabela 1 prikazuje delež šolarjev, ki so na posamezne trditve lestvic *Pogled v prihodnost* in *Pozitivni vidiki šolanja na daljavo* odgovorili z najvišjima ocenama na petstopenjski ocenjevalni lestvici (4 – v glavnem se strinjam in 5 – popolnoma se strinjam).

Polovica vseh šolarjev je poročala o večji samostojnosti med šolanjem na daljavo, hkrati pa jih je 47 % poročalo, da je bilo takšno šolanje zanje pozitivna izkušnja in da so se o sebi naučili veliko novega. Relativno majhen delež učencev in dijakov je poročal, da jim je čas šolanja na daljavo omogočil bolj poglobljeno učenje stvari, ki jih bolj zanimajo. Razloge lahko iščemo predvsem v tem, da so imeli zaradi nove situacije šolarji enako ali še nekoliko več dela, kot ga imajo pri klasičnem pouku. Kakor so ugotovili v raziskavi ZRSŠ (Rupnik Vec idr., 2020), se je šolarjem takšen način pouka zdel tudi nekoliko bolj zahteven, zato so morali v šolanje vložiti več energije in posledično več časa, kar se je odražalo v tem, da za učenje novih stvari, stvari, ki jih zanimajo, niso imeli toliko časa. Več kot polovica vprašanih je menila, da bo spletno izobraževanje v prihodnosti pomembno. Zavedati se moramo, da je bila to prva takšna situacija in da velika večina učiteljev in učencev ter dijakov na tak način šolanja ni bila pripravljena. Vendar se je kakovost izvajanja pouka od začetka epidemije do takrat, ko so se učenci in dijaki vrnili v šole, pomembno izboljšala, čemur tudi pripisujeva dokaj pozitivno mnenje o perspektivi izobraževanja na daljavo v prihodnosti.

---



Tabela 1. Delež učencev in dijakov, ki so na trditve lestvic Pozitivni vidiki šolanja na daljavo in Pogled v prihodnost odgovorili z najvišjima ocenama

Trditev	% šolarjev, ki so odgovorili s 4 ali 5
Pouk na daljavo bi lahko v prihodnosti nadomestil klasičen pouk.	31
Pouk na daljavo mi je omogočil bolj poglobljeno učenje stvari, ki me zanimajo.	30
Zaradi pouka na daljavo sem postal/a bolj samostojen/a.	50
Pouk bi moral tudi v prihodnosti, ko bo epidemije konec, potekati občasno (npr. 1 x na teden) na takšen način.	37
Pouk na daljavo je bil zame pozitivna izkušnja, saj sem se o sebi naučil/a veliko novih stvari.	47
On-line izobraževanje bo v prihodnosti postalo pomembno.	55

## Sklepi

Šolanje od doma med epidemijo in zaprtjem šol je za učitelje in šolarje pomenilo velik izziv, saj se je prvič v zgodovini v velikem delu sveta izobraževanje popolnoma prestavilo v virtualno okolje ter zahtevalo hitro priučitev in prilagoditev metod in načinov dela z uporabo IKT. Pomembno je spoznanje, da učenci in dijaki v takšnem učnem okolju predvsem pogrešajo medosebni stik s sošolci, pa tudi z učiteljem. Šola je izobraževalna ustanova, hkrati pa je okolje, v katerem šolarji zadovoljujejo še druge psihološke potrebe, kot so varnost, pripadnost in sprejemanje, ter razvijajo medosebne spretnosti, ki se pogosto oblikujejo spontano, prek dinamike neposrednega delovanja v socialni skupini (v razredu, med vrstniki, v stiku z učitelji). Učenje na daljavo težje uresničuje tovrstne socialno-čustvene učne cilje, prav tako lahko prihaja do večjih težav pri učinkoviti razlagi, razumevanju učne snovi, komunikaciji z učiteljem in motiviranosti šolarjev kakor pri klasičnem pouku. Glede na rezultate pričujoče študije lahko tudi zaključiva, da so negativne posledice šolanja na daljavo še posebej občutili dijaki, ki so zaključevali srednješolsko izobraževanje in se pripravljali na maturo. Vsekakor pa so izkušnje preteklega šolskega leta pokazale, da so nekatere učne dejavnosti, ki se izvajajo po spletu, za šolarje lahko tudi zanimive in ustvarjalne, saj izkoristijo potencial njihovih digitalnih kompetenc in jih še razvijajo. Poleg tega bo kombinirano učenje z uporabo multimedijskih

predstavitev, spletnih učnih nalog in interaktivnih učnih gradiv, mobilnih izobraževalnih aplikacij in spletnih načinov pridobivanja povratnih informacij verjetno postalo sestavni del pouka prihodnosti.

## Reference

- Dhawan, S. (2020). Online learning: A panacea in the time of COVID-19 crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177%2F0047239520934018>
- Društvo psihologov Slovenije (2020). Delo na daljavo – anketa za učence in starše. Analiza prvih dveh tednov [PowerPoint]. Pridobljeno s <http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/04/Delo-na-daljavo-rezultati-ankete.pdf>
- Favale, T., Soro, F., Trevisan, M., Drago, I. in Mellia, M. (2020). Campus traffic and e-Learning during COVID-19 pandemic. *Computer Networks*, 176, članek 107290. <https://doi.org/10.1016/j.comnet.2020.107290>
- Rupnik Vec, T. idr. (2020). *Analiza izobraževanja na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji. Delno poročilo, julij 2020*. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/digitalnahnknjiznica/IzobrazevanjeNaDaljavo/2/#-zoom=z>
- Mladinski svet Slovenije (2020). *Rezultati ankete: Mladi v času epidemije COVID-19*. Pridobljeno s <http://mss.si/novice/rezultati-ankete-mladi-v-casu-epidemije-covid-19/>
- Simonson, M. in Seepersaud, D. J. (2019). *Distance education. Definition and glossary of terms*. Information Age Publishing.

202

---

## Abstract

The study examined how students experienced distance learning during the COVID-19 epidemic and what their attitudes towards this type of education were. The sample included students from the last triad of lower secondary school (Grades 7–9) and upper secondary school students (N = 358). They reported various difficulties with distance learning (most often they cited a lack of personal contact with their classmates), while spending slightly more time on learning than in class. Mathematics, other science subjects, and languages were the most difficult subjects for them. For the most part, students described distance learning as less motivating; compared to regular classes, they acquired less knowledge, which was also less consolidated. Nevertheless,

---

the students also reported some positive aspects of distance learning: they reportedly became more independent and believe that this type of teaching will become important in the future.

**Keywords:** COVID-19, students, learning, attitudes, distance education



Šolanje v času epidemije

## **Pogledi in izkušnje študentov pedagoških smeri o študiju na daljavo v času epidemije COVID-19**

Neža Podlogar, Urška Žerak, Amela Lišič, Lana Lavrih, Nina Fricelj in Mojca Juriševič

Center za raziskovanje in spodbujanje nadarjenosti, Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [neza.podlogar@pef.uni-lj.si](mailto:neza.podlogar@pef.uni-lj.si)

- Študenti so izredne razmere epidemije in izjemno situacijo študija na daljavo doživljali konstruktivno.
- Študentom je študij na daljavo v primerjavi z običajnim študijem različno ustrezal; največ jih je poročalo, da jim ustreza manj.
- Študenti, ki jim je študij na daljavo bolj ustrezal kot običajen študij, so izredno situacijo in študij na daljavo doživljali bolj konstruktivno ter so pri študiju pogosteje uporabljali strategije postavljanja ciljev.

## **Povzetek**

V času epidemije se je izrazito spremenil način študija, ki je od marca do zaključka študijskega leta 2019/20 potekal na daljavo. S kombiniranim raziskovalnim načrtom smo proučili, kako so študenti Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani ( $N = 337$ ) zaznali in se odzvali na spremenjene okoliščine študija. Rezultati so pokazali, da študij na daljavo v izrednih razmerah večini ni povzročal dodatnega stresa; doživljanje izjemne situacije je bilo povezano s pozitivno naravnostjo do življenja. Bolj konstruktivno doživljanje se je značilno povezovalo s pogostejšo uporabo učnih strategij pri študiju na daljavo, predvsem s strategijami postavljanja ciljev. V razpravi so poudarjene smernice za učinkovitejše spoprijemanje z izjemnimi situacijami na področju visokošolskega študija.

**Ključne besede:** študij na daljavo, samoregulacija učenja, doživljanje epidemije COVID-19, pozitivnost

## **Uvod**

V letu 2020 je spopadanje z epidemijo COVID-19 zahtevalo uvedbo ukrepov za preprečevanje oziroma upočasnitev širitve virusa. Na področju vzgoje in izobraževanja je bil po celotni vertikali med drugim sprejet ukrep šolanja na daljavo. Ukrep v nastali izredni situaciji ni bil izbira, temveč nuja, da bi se zaključilo študijsko leto. Zato je študentom in visokošolskim učiteljem kljub vpetosti tehnologije v študijski proces pomenil svojevrsten izziv. G. Sprang in M. Silman (2013) ugotavljata, da je izredna situacija pandemije za otroke in starše lahko travmatska. Tudi študentom bi takšna situacija z nenadno spremembo načina študija utegnila povzročiti dodaten stres, kar bi lahko negativno vplivalo na učenje (Di Pietro, 2017). Pregled literature je pokazal, da je pri študiju na daljavo še posebej pomembna učna samoregulacija, ker od študentov zahteva večjo samostojnost in učinkovito upravljanje časa (Rasheed idr., 2020). Raziskave kažejo tudi, da nekateri študenti poročajo o slabši kakovosti lastnega učenja zaradi pomanjkanja osebnega stika z drugimi študenti in profesorji (Simonson idr., 2009). Pri tem je treba upoštevati še specifične poučevanja na daljavo, kjer komunikacija pretežno poteka asinhrono in je pisna oziroma besedna, delno pa jo dopolnjuje nebesedna (Potts, 2018). Uspešna samoregulacija lahko posamezniku olajša spoprijemanje z izrednimi razmerami in pripomore k

---

nadzorovanju doživljanja občutkov stresa (Turner in Husman, 2008). Pozitivnost, ki pomeni nagnjenost posameznika k pozitivni naravnosti do samega sebe ter do prihodnjih in preteklih izkušenj (Caprara idr., 2012), bi lahko bila pomembna lastnost pri spopadanju z izredno situacijo pandemije in študija na daljavo, saj se pomembno povezuje s fleksibilnim spoprijemanjem, zaznana ravno stresa in zadovoljstvom z življenjem (Brissette idr., 2002; Reed, 2016).

Cilj te raziskave je bil ugotoviti, kako študenti doživljajo študij na daljavo v izrednih razmerah, katere učne strategije pri tem uporabljajo ter kakšen je odnos med njihovo pozitivno naravnostjo, samoregulacijo in doživljanjem študija na daljavo v izrednih razmerah. Obravnavani problem je še posebej zanimiv zaradi specifičnosti proučevane populacije prihodnjih strokovnjakov na področju vzgoje in izobraževanja, ki se bo na svoji poklicni poti morda srečevala s podobnimi izzivi pri poučevanju učenja.

## Metoda

V namenski vzorec je bilo vključenih 337 rednih študentov Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani v študijskem letu 2019/20, starih med 19 in 29 let ( $M = 21,61$ ;  $SD = 1,82$ ). Prevladovale so študentke (92,6 %), kar odraža realno razmerje med spoloma v slovenski populaciji študentov pedagoških smeri. Povezava do vprašalnika je bila v sodelovanju s fakultetnim referatom za študijske zadeve poslana na uradne elektronske naslove rednim študentom vseh programov na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani. Sodelovanje je bilo prostovoljno in anonimno. Uporabljena spletna oblika vprašalnika v okolju 1ka je bila sestavljena iz demografskih podatkov (spol, starost, letnik in smer študija) in različnih vprašalnikov, pri katerih je bil odgovorni format petstopenjska lestvica. Vprašalnik o učenju na daljavo (OSLQ; Barnard idr., 2009) je namenjen ugotavljanju uporabe šestih učnih strategij pri učenju na daljavo, in sicer postavljanja ciljev, strukturiranja okolja, prilagoditve načina dela, upravljanja časa, iskanja pomoči in samoevalvacije. Pri tem so udeleženci označili, koliko postavke veljajo zanje ( $1 - \text{sploh ne velja}$ ,  $5 - \text{popolnoma velja}$ ). Z lestvico pozitivnosti (Caprara idr., 2012) smo merili pozitivno naravnost do življenja, prihodnosti in samega sebe; udeleženci so označili strinjanje s postavkami ( $1 - \text{sploh se ne strinjam}$ ,  $5 - \text{povsem se strinjam}$ ). Vprašalnik o doživljanju študija v času izrednih razmer (prirejeno po Ristić Dedić, 2020) je meril različne vidike doživljanja študija med izrednimi razmerami; udeleženci so označili strinjanje s postavkami ( $1 - \text{sploh se ne strinjam}$ ,  $5 - \text{povsem se strinjam}$ ). Poleg navedenih pripomočkov so bila oblikovana dodatna vprašanja za pridobitev vpogleda o izvedbi in doživljanju študija na daljavo. Udeleženci so na petstopenjski

lestvici (1 – nikoli, 5 – vedno) ocenili, kako pogosto so v izrednih razmerah uporabljali naslednje prilagojene oblike študija na daljavo: spletna predavanja in konzultacije, konzultacije po elektronski pošti, povezave do spletnih konferenc in seminarjev drugih predavateljev, branje študijske literature, samostojno predelovanje snovi z izdelavo praktičnih nalog ter izdelava praktičnih nalog v pomoč učencem pri učenju na daljavo. Udeleženci so na petstopenjski lestvici (1 – sploh mi ne ustreza, 5 – veliko bolj mi ustreza) odgovarjali na vprašanje *Kako vam študij na daljavo v trenutni izredni situaciji na splošno ustreza v primerjavi z običajnim študijem?*, nato je bilo dodano odprto vprašanje, zakaj jim študij na daljavo bolj, manj ali enako ustreza v primerjavi z običajnim. Nazadnje so na petstopenjski lestvici (1 – veliko slabše kot običajno, 5 – veliko bolje kot običajno) odgovarjali še na vprašanje *Kako ocenjujete posamezne vidike študija na daljavo v trenutni izredni situaciji v primerjavi z običajnim študijem*. Navedeni vidiki študija so bili motivacija za študij, organizacija časa in prostora, načrtovanje študijskega dela in razporejanje obveznosti, zbranost pri študijskem delu, poglobljenost študijskega dela (npr. zapiski, povezovanje vsebin, ponavljanje, razumevanje, pregled in primerjanje različnih virov), kakovost izdelkov (npr. poročilo, priprava, refleksija), komunikacija o študijskem delu z drugimi študenti, komunikacija o študijskem delu s profesorji in asistenti, učinkovitost pri študijskem delu in obremenjenost s študijskim delom. Zbiranje podatkov je potekalo od 16. aprila do 15. maja 2020. Faktorska struktura vprašalnikov je bila predhodno potrjena s konfirmatorno faktorsko analizo v programu R Studio (R Core Team, 2018). Zanesljivost uporabljenih lestvic je bila ustrezna (tabela 1). Za spremenljivke, ki so se normalno porazdeljevale in so bile na intervalni merski ravni, smo uporabili parametrične teste v programu SPSS (IBM Corporation, 2019). Zaradi ordinalne narave nekaterih vključenih spremenljivk smo po priporočilu Harrella (2015) izračunali Spearmanov koeficient korelacije in ordinalno regresijo. Opisni odgovori so bili vsebinsko analizirani po postopku odprtega kodiranja na ravni kategorij (Glasser in Strauss, 2006).

## **Rezultati z razpravo**

V tabeli 1 so predstavljene opisne statistike za posamezne lestvice. Ob pregledu povprečnih vrednosti lahko razberemo, da so študenti poročali o občasni do redni uporabi različnih učnih strategij pri študiju na daljavo. Najmanj pogosto so uporabljali strategije prilagajanja načina dela (npr. priprava podrobnejših zapiskov in vprašanj, opravljanje dodatnih nalog), najpogosteje pa strategije strukturiranja okolja (npr. izbira udobnega prostora brez motečih dejavnikov). Študenti so v povprečju poročali o pozitivnem pogledu na življenje in prihodnost ter o razmeroma konstruktivnem doživljanju trenutne situacije epidemije

---



Tabela 1. Opisne statistike in zanesljivost uporabljenih lestvic vprašalnika OSLQ, pozitivnosti in doživljanja študija v izrednih razmerah

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>As</i>	<i>Spl</i>	$\alpha$
OSLQ Postavljanje ciljev	303	3,65	0,74	-0,43	0,18	0,78
OSLQ Strukturiranje okolja	303	4,06	0,70	-0,88	1,50	0,77
OSLQ Prilagoditev načina dela	303	2,88	0,88	-0,10	-0,48	0,65
OSLQ Upravljanje časa	303	3,10	0,95	-0,19	-0,45	0,67
OSLQ Iskanje pomoči	303	3,38	0,80	-0,40	-0,10	0,67
OSLQ Samoevalvacija	303	3,41	1,05	-0,37	-0,47	0,79
Pozitivnost	322	3,88	0,67	-0,66	0,58	0,85
Doživljanje študija v izrednih razmerah	303	3,68	0,72	-0,40	-0,11	0,84

Opombe.  $SE(As) = 0,14$ ,  $SE(Spl) = [0,27-0,28]$ .

in študija v tem obdobju. Sklepamo lahko, da za študente to ni bila zelo travmatska izkušnja, o kateri sicer v obdobju pandemije pri približno tretjini učencev in četrtini njihovih staršev v karanteni ali izolaciji zaradi nalezljivih bolezni poročata G. Sprang in M. Silman (2013). Razlike v doživljanju izrednih razmer bi lahko izvirale tudi iz starosti udeležencev, saj bi za družine z mlajšimi otroki takšna situacija lahko bila večji vir stresa. Raziskava G. Sprang in M. Silman (2013) je vključevala vzorec 398 staršev iz ZDA, Mehike in Kanade, ki so poročali o lastnih psihosocialnih odzivih in odzivih svojih otrok na pandemijo; v večini primerov (91 %) so bili izolirani ali v karanteni zaradi pandemije virusa H1N1 oziroma prašičje gripe.

Študentom študij na daljavo v primerjavi z običajnim študijem različno ustreza. Približno polovici ustreza enako ali bolj, približno polovici pa enako ali manj ( $Me = 3,00$ ), pri čemer je bil najpogostejši odgovor, da jim študij na daljavo manj ustreza ( $Mo = 2,00$ ). Frekvenčna porazdelitev odgovorov je prikazana na sliki 1. Med razlogi za to, da jim študij na daljavo manj ustreza, so študenti najpogosteje navajali obremenjenost s študijskimi obveznostmi in zamudnost dela na daljavo, odsotnost socialnih stikov, manj ustrezne naloge in način razlage študijskih vsebin, pomanjkanje motivacije in samodiscipline, dolgotrajno sedenje za računalnikom, neustrezno domače okolje za učenje in manj praktičnih študijskih dejavnosti. Kot razlog, da jim študij na daljavo enako ustreza kot običajen način študija, so študenti navajali, da imata oba načina študija prednosti in slabosti oziroma se način študija zanje ni bistveno spremenil. Najpogostejši razlogi, da jim študij na daljavo bolj ustreza kot običajni način

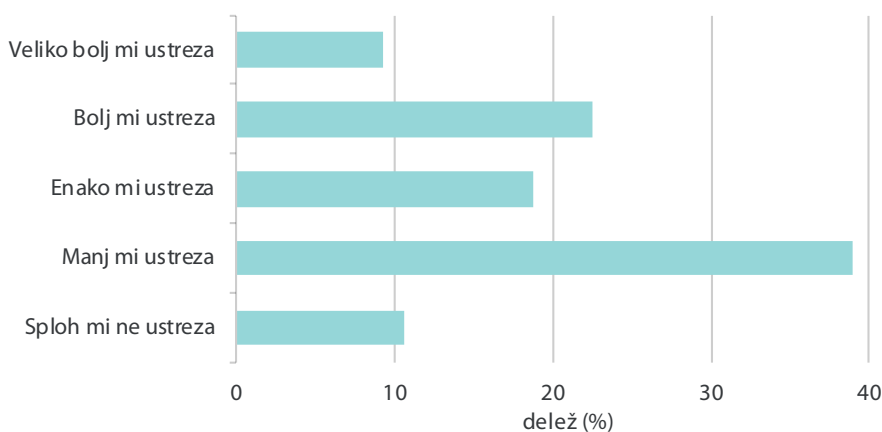
študija, so bili lažja organizacija dela in možnost dela po lastnem tempu, prihranek časa, višja raven motivacije in samoučinkovitosti.

Študenti so posamezne vidike študija na daljavo, in sicer motivacijo za študij, organizacijo časa in prostora, načrtovanje študijskega dela in razporejanje obveznosti, zbranost pri študijskem delu, poglobljenost študijskega dela, kakovost izdelkov, komunikacijo z drugimi študenti in profesorji ter učinkovitost in obremenjenost, ocenili kot včasih slabše, včasih boljše v primerjavi z običajnim študijem ( $Me = 3$ ,  $Mo = 3$ ). Čeprav Simonson idr. (2009) ugotavljajo, da študenti pri študiju na daljavo poročajo o pomanjkanju osebne stika z drugimi študenti in profesorji, se to v vzorcu te raziskave ni izkazalo za izstopajoč dejavnik. Mogoče je, da spletne učne platforme (npr. MS Teams) in strokovno kompetentni visokošolski učitelji in sodelavci ponujajo dovolj možnosti za komunikacijo in socializacijo (Di Pietro idr., 2020).

Ker je bila sprememba načina študija nenadna in nepričakovana, so visokošolski učitelji in sodelavci oblike dela pri poučevanju na daljavo različno prilagodili. Na sliki 2 vidimo, katere prilagojene oblike študija so študentom bile na razpolago. Najpogosteje so jim bila ponujena predavanja in konzultacije po spletu ter samostojne praktične naloge.

210

V nadaljevanju smo preverili povezanost med uporabljenimi lestvicami (tabela 2). Vse lestvice vprašalnika o učenju na daljavo med seboj pozitivno in statistično značilno korelirajo. Najmočnejše povezave so se pokazale med strategijami



*Slika 1. Odgovori študentov na vprašanje Kako vam študij na daljavo v trenutni izredni situaciji na splošno ustreza v primerjavi z običajnim študijem?*

Tabela 2. Korelacije med posameznimi lestvicami uporabljenih vprašalnikov OSLO, pozitivnosti, doživljanja študija v izrednih razmerah in zaznana ustreznost študija na daljavo

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 OSLO Postavljanje ciljev	—							
2 OSLO Strukturiranje okolja	0,46***	—						
3 OSLO Prilagoditev načina dela	0,54***	0,34***	—					
4 OSLO Upravljanje časa	0,57***	0,40***	0,67***	—				
5 OSLO Iskanje pomoči	0,33***	0,26***	0,36***	0,35***	—			
6 OSLO Samoevaluacija	0,15**	0,16**	0,26***	0,21***	0,58***	—		
7 Pozitivnost	0,38***	0,27***	0,20***	0,17**	0,25***	0,15**	—	
8 Doživljanje študija v izrednih razmerah	0,45***	0,29***	0,14*	0,15**	0,19***	0,04	0,51***	—
9 Zaznana ustreznost študija na daljavo <sup>1</sup>	0,37***	0,22***	0,12*	0,08	0,12*	-0,06	0,13*	0,46***

Opombe. <sup>1</sup> Za izračun korelacij smo uporabili Spearmanov koeficient korelacije, saj gre za ordinalno spremenljivko. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .



Slika 2. Pogostost uporabe prilagojenih oblik študija (1 – nikoli, 5 – vedno).

Tabela 3. Rezultati izračuna modela ordinalne regresije z zaznano ustreznostjo študija na daljavo kot kriterijsko spremenljivko

	<i>b</i>	<i>SE</i> <sub>(<i>b</i>)</sub>	<i>Wald</i>	<i>p</i>	Razmerje obetov <i>e</i> <sup>B</sup>	95 % int. zaup. <i>e</i> <sup>B</sup>	
						Sp. meja	Zg. meja
OSLQ Postavljanje ciljev	0,76	0,17	19,65	< 0,001	2,13	1,53	2,98
Doživljanje študija v izrednih razmerah	1,40	0,20	49,69	< 0,001	4,04	2,74	5,96
Positivnost	-0,55	0,19	8,50	< 0,01	0,58	0,40	0,83

Opombe. Nagelkerke  $R^2 = 0,31$ . Prileganje modela  $\chi^2(3) = 104,76$ ,  $p < 0,001$ .

upravljanja časa, prilagajanjem načina dela in postavljanjem ciljev ter med strategijami iskanja pomoči in samoevalvacije. Uporaba posameznih učnih strategij pomembno pozitivno korelira tudi z bolj konstruktivnim doživljanjem izredne situacije in študija na daljavo ter pozitivnostjo, kar je pričakovati, saj uspešna samoregulacija olajša spoprijemanje z izrednimi razmerami in pripomore k nadzoru doživljanja občutkov stresa (Turner in Husman, 2008). Kljub temu so korelacije dokaj nizke, med učnimi strategijami izstopa predvsem postavljanje ciljev.

Doživljanje izredne situacije in študija na daljavo se pomembno pozitivno povezuje s pozitivno usmerjenostjo v življenju, kar je skladno z ugotovitvami drugih raziskav, ki kažejo, da se večja pozitivnost kaže v nižji zaznani ravni stresa in bolj fleksibilnem spoprijemanju (Brissette idr., 2002; Reed, 2016). Zaznana ustreznost študija na daljavo je najmočnejše povezana s konstruktivnim doživljanjem študija v izrednih razmerah in z uporabo strategij postavljanja ciljev.

V tabeli 3 so prikazani rezultati ordinalne regresije, ki kažejo, da doživljanje trenutne situacije, postavljanje ciljev in pozitivnost pomembno napovedujejo zaznano ustreznost študija na daljavo ter pojasnijo skoraj tretjino variance samoocene ustreznosti študija na daljavo ( $R^2 = 0,31$ ). Doživljanje trenutne situacije in postavljanje ciljev sta pozitivna napovednika zadovoljstva s študijem na daljavo, kar pomeni, da so bili študenti, ki so študij v izrednih razmerah doživljali bolj konstruktivno in so pogosteje uporabljali strategije postavljanja ciljev, s študijem na daljavo zadovoljnejši. Positivnost do življenja in prihodnosti pa se je izkazala za negativen napovednik. To pomeni, da so bili študenti z bolj izraženo pozitivnostjo, ob kontroli strategij postavljanja ciljev in doživ-

ljanja študija v izrednih razmerah, s študijem na daljavo manj zadovoljni. Takšen odnos je presenetljiv, saj bi bilo na podlagi pozitivne korelacije med pozitivnostjo in zaznano ustreznostjo študija na daljavo mogoče pričakovati, da bodo bolj pozitivno naravnani posamezniki študij na daljavo zaznavali kot ustrežnejši. Mogoča razlaga bi bila, da na odnos vplivajo še druge spremenljivke, ki v raziskavi niso bile proučevane. Drug mogoč razlog bi morda lahko pripisali predpostavki, da so bili študenti, ki imajo pozitivnejši pogled na življenje in prihodnost, že prej zadovoljni z običajnim študijem in jim ta povsem ustreza, zato so bili s spremembo načina študija v izjemni situaciji manj zadovoljni ter bolj zaskrbljeni glede uspešnosti opravljanja študijskih obveznosti (Di Pietro idr., 2020).

## Sklepi

Ugotovitve kažejo, da bolj konstruktivno doživljanje izrednih razmer med epidemijo in študija na daljavo v tem obdobju ter uporaba strategij postavljanja ciljev pri učenju pomembno napovedujeta zaznave študentov o tem, kako jim študij na daljavo v izjemni situaciji osebno ustreza v primerjavi z običajnim študijem. Študij na daljavo je za študente večji izziv z vidika samostojnega dela in samoregulacije učenja, vendar hkrati ponuja priložnosti za utrjevanje in razvoj strategij samoregulacije (Bradley idr., 2017; Wandler in Imbriale, 2017). Uporaba samoregulacijskih učnih strategij študentom olajša študij v izjemnih razmerah, zato je pomembno, da so ozaveščeni o njihovi vlogi in uporabi pri študiju na daljavo (Rasheed idr., 2020). Visokošolski učitelji in sodelavci pa se zato morajo zavedati pomembne vloge različnih dejavnikov pri študiju na daljavo v izrednih razmerah in individualnih razlik med študenti (Bozkurt idr., 2020). Tako bodo lažje in uspešneje prilagajali poučevanje na daljavo ter študente usmerjali k bolj optimalni samoregulaciji učenja. Wandler in Imbriale (2017) priporočata, naj pri tem svojo pozornost usmerijo k zagotavljanju podpornega študijskega okolja, da se študenti ne bodo počutili osamljeno v okviru študijskih obveznosti na daljavo, naj spremljajo spremembe pri študentih v uporabi učnih strategij zaradi sprememb v izvedbi študija, ter ne nazadnje, naj pri študentih spodbujajo učinkovitejšo uporabo tistih strategij, ki empirično dokazano korelirajo s študijsko uspešnostjo. Natančneje, avtorja svetujeta različne načine spodbujanja študentov, od modeliranja lastnih učnih strategij oziroma samoregulacije prek poučevanja do dosledne podpore pri usmerjanju študentov k aktivni uporabi in spremljanju učenja z zapisovanjem opažanj, pa tudi z dodeljevanjem etapnih študijskih obveznosti med semestrom, sprotim posredovanjem formativnih povratnih informacij in pričakanj o njihovem delu ter s sprotno e-komunikacijo glede študijskih vsebin in ciljev

(kratkoročnih in dolgoročnih ter ciljev obvladovanja in ciljev dosežkov). Glede na rezultate te študije bi se bilo vsekakor smiselno bolj sistematično posvetiti spodbujanju razvoja različnih samoregulacijskih strategij študentov, še posebej metakognitivnih strategij postavljanja ciljev. Ne nazadnje pa je pri študiju na daljavo v izjemnih situacijah pomembno poudariti skrb za duševno in telesno zdravje študentov, ki celostno prispeva k doživljanju študija in študijski uspešnosti (Di Pietro idr., 2020).

## Reference

- Barnard, L., Lan, W. Y., To, Y. M., Paton, V. O. in Lai, S.-L. (2009). Measuring self-regulation in online and blended learning environment. *Internet and Higher Education*, 12, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2008.10.005>
- Bozkurt, A., Jung, I., Xiao, J., Vladimirsch, V., Schuwer, R., Egorov, G., Lambert, S. R., Al-Freih, M., Pete, J., Olcott, Jr., D. Rodes, V., Aranciaga, I., Bali, M., Alvarez, Jr., A. V., Roberts, J., Pazurek, A., Raffaghelli, J. E., Panagiotou, N., de Coëtlogon, P., ... in Paskevicius, M. (2020). A global outlook to the interruption of education due to COVID-19 pandemic: Navigating in a time of uncertainty and crisis. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), 1–126. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3878572>
- Bradley, R. L., Browne, B. L. in Kelley, H. M. (2017). Examining the influence of self-efficacy and self-regulation in online learning. *College Student Journal*, 51(4), 518–530. [https://www.researchgate.net/publication/325743793\\_Measuring\\_self-efficacy\\_and\\_self-regulation\\_in\\_online\\_courses](https://www.researchgate.net/publication/325743793_Measuring_self-efficacy_and_self-regulation_in_online_courses)
- Brissette, I., Scheier, M. F. in Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.102>
- Caprara, V. C., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M.G., Yamaguchi, S., Fukuzawa, A. in Abela, J. (2012). The Positivity Scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701–712. <https://doi.org/10.1037/a0026681>
- Di Pietro, G. (2017). The academic impact of natural disasters: evidence from L'Aquila earthquake. *Education Economics*, 26(1), 62–77. <https://doi.org/10.1080/09645292.2017.1394984>
- Di Pietro, G., Biagi, F., Costa, P., Karpinski, Z. in Mazza, J. (2020). *Verjeten vpliv epidemije COVID-19 na izobraževanje: Razmisleki, ki temeljijo na obstoječi literaturi in nedavnih mednarodnih zbirkah podatkov*. Pedagoški inštitut. <https://www.doi.org/10.32320/978-961-270-326-4>
- Glaser, B. G. in Strauss, A. L. (2006). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine Transaction.
-

- Harrell, F. E. (2015). Ordinal logistic regression. V F. E. Harrell, *Regression modeling strategies: With application to linear models, logistic and ordinal regression, and survival analysis* (2. izdaja, str. 311–325). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-19425-7\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-319-19425-7_13)
- IBM Corporation. (2019). IBM SPSS statistics for Macintosh, Version 23.0. IBM Corporation.
- Potts, J. A. (2018). Profoundly gifted students' perceptions of virtual classrooms. *Gifted Child Quarterly*, 63, 58–80. <https://doi.org/10.1177%2F0016986218801075>
- R Core Team. (2018). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. <https://www.R-project.org/>
- Rasheed, R. A., Kamsin, A. in Abdullah, N. A. (2020). Challenges in the online component of blended learning: A systematic review. *Computers & Education*, 144. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103701>
- Reed, D. (2016). Coping with occupational stress: the role of optimism and coping flexibility. *Psychology Research Behavior Management*, 9, 71–79. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S97595>
- Ristić Dedić, Z. (2020). *Pilot istraživanje učeničkih potreba i suočavanja s izazovima online nastave u ožujku 2020. godine (Preliminarno izvješće) – Serija IDIZ-ovi vidici 003*. Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.
- Simonson, M. R., Hudgins, T. L. in Orellana, A. (2009). *The perfect online course: Best practices for designing and teaching*. Information Age Publishing.
- Sprang, G. in Silman, M. (2013) Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105–110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- Turner, J. E. in Husman, J. (2008). Emotional and cognitive self-regulation following academic shame. *Journal of Advanced Academics*, 20(1), 138–173. <https://doi.org/10.4219/jaa-2008-864>
- Wandler, J. in Imbriale, W. (2017). Promoting undergraduate student self-regulation in online learning environments. *Online Learning*, 21(2), 1–16. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1149360.pdf>

## **Abstract**

During the epidemic, studying changed considerably—from March 2020 until the end of the academic year, students practiced distance learning. With the mixed research design, we investigated how the students of the Faculty of Education at the University of Ljubljana (N = 337) perceived and reacted to the changed circumstances in higher education. The results showed that studying from home did not cause additional stress for most students. A more positive perception of distance learning during an epidemic is associated with a more positive attitude towards life. A more constructive experience of the current situation is significantly correlated with the more frequent use of learning strategies in distance learning, especially strategies for goals-setting. The discussion highlights guidelines for more effective coping methods during exceptional situations in higher education.

**Keywords:** distance learning, self-regulation, COVID-19 experience, positivity



# Življenje po epidemiji





Življenje po epidemiji

## **Psihologija in COVID-19: namesto zaključka pogled naprej**

Žan Lep

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [zan.lep@ff.uni-lj.si](mailto:zan.lep@ff.uni-lj.si)

- Epidemija bo imela tudi trajne posledice za delovanje posameznikov in družbe.
- Avtorji najpogosteje poudarjajo negativne posledice epidemije (in samoizolacije) na psihološko zdravje posameznikov.
- V poglavju predstavljam področja duševnega zdravja, psihološke opore, generacijskega pristopa k preučevanju posledic epidemije, šolanja, dela in družbe.
- Opisane predloge in izsledke podpirajo tudi slovenske raziskave, ugotovitve slovenskih avtorjev pa so lahko uporabne v praksi.
- Za zdaj v literaturi primanjkuje empiričnih prispevkov, prihodnje študije in akcijsko raziskovanje pa naj bodo čim bolj konkretni.

## **Povzetek**

Po več kot pol leta življenja z epidemijo COVID-19 skoraj ne potrebujemo raziskav, da ugotovimo, da je ta posegla na najrazličnejša področja naših življenj. Znanstvena skupnost se je na izbruh epidemije dejavno odzvala in (raziskovalno) obravnavala tudi različne akutne posledice epidemije na področjih psihologije in duševnega zdravja. Ker pa je epidemija dolgotrajen proces in ker bodo njene posledice prisotne tudi po tem, ko bo minila, sem v prispevku poskušal opredeliti nekaj ključnih področij, ki bi ob večanju števila okuženih, prihodnjih zaostritvah zaščitnih ukrepov in vnovičnih izbruhih, pa tudi v »pokoronskem« času lahko bila izziv za strokovnjake in praktike. Pregledal sem doslej dostopno literaturo, ki se nanaša na drugi val epidemije COVID-19 ali njene razmeroma trajne posledice, ter jo dopolnil z ugotovitvami domačih in tujih študij. Pričakovano so bili najpogostejši prispevki, ki so obravnavali posledice epidemije in samoizolacije na duševno zdravje, ter poudarjali pomen psihološke opore; številni avtorji ugotavljajo, da se je ta s »prehodom na splet« spremenila, kar ima lahko tudi trajne posledice. Poleg tega na podlagi pregledane literature obravnavam skupini otrok in mladostnikov ter starostnikov, ki so zaradi svojih razvojnih značilnosti med epidemijo še posebej prizadeti, ter opisujem vpliv epidemije na šolanje, delo in širše družbene procese. Ob koncu podam tudi predloge za raziskovanje, ki naj bo v prihodnje usmerjeno karseda praktično.

**Ključne besede:** psihološko zdravje, trajne posledice, drugi val, epidemija, COVID-19, pregled literature

---

## **Uvod**

Izbruh pandemije COVID-19 je bil pomemben katalizator za znanost, ki je takrat stopila v središče pozornosti; ljudje so pričakovali informacije o novi bolezni, možnostih zdravljenja, podatke o kužnosti, smrtnosti in cepivu, ki so ga znanstveniki hiteli razvijati. Tudi psihologi (in raziskovalci sorodnih ved) smo se na izzive hitro odzvali. Že v začetku leta 2020 so znanstvene revije objavljale prispevke, v katerih so avtorji poudarjali pomembnost psiholoških pogledov

---

na bolezen in novo družbeno realnost (npr. Brooks idr., 2020; The Lancet, 2020; Van Bavel idr., 2020). Slovenski raziskovalci nismo zaostajali in smo že ob prvih potrjenih primerih okužbe v Sloveniji obravnavali širok nabor tem, ki se sklada-jo s širokimi področji psihologije kot znanosti (glej na primer poglavja v tej knji-gi). Pridobili smo vpogled v številna zanimiva spoznanja, ki jih predstavljamo tudi v tej monografiji, ker pa se pandemija po svetu ne umirja, je pogled naprej še toliko pomembnejši.

V znanstveni literaturi je bilo od začetka leta 2020 objavljenih kopica ra-ziskovalnih, vendar tudi preglednih člankov, v katerih so avtorji poskušali sin-tetizirati preteklo in novo znanje ter ga urediti za ustrežnejše razumevanje odzivov ljudi na pandemijo. S. Brooks in sodelavci (2020) so tako na primer sistematično predstavili psihološke posledice karantene, Dubey in sodelavci (2020) pa so podali sistematičen pregled področij, na katere je epidemija posegla, in seznam predlogov intervencij za psihologe v praksi. Toda ti članki so bili napisani razmeroma zgodaj, ko smo se po svetu srečevali z omejitvami na različnih področjih življenja; osredotočali so se predvsem na možnosti hitre-ga odziva na akutne težave tistega obdobja. Številni ukrepi, ki so bili takrat v veljavi, so bili v vmesnem času sproščeni ali spremenjeni (kasneje pa ponovno uvedeni), znanje o bolezni se je akumuliralo, spreminjale so se tudi uradne in-formacije, ki so jih državljanom posredovali pristojni različnih institucij.

Marsikatero vprašanje, s katerim smo se srečali ob izbruhu epidemije, ostaja neodgovorjeno. Sočasno pa se moramo ozreti tudi v prihodnost. Zaradi spre-menljivih okoliščin se zdi verjetno, da se bomo kot stroka – ob podpori uradnih ustanov – spoprijeli s številnimi izzivi, ki jih za zdaj morda še niti ne poznamo. V prispevku bom zato poskušal opredeliti nekaj ključnih področij, ki bi ob večan-ju števila okuženih, prihodnjih zaostritvah zaščitnih ukrepov in daljšem trajan-ju epidemije lahko bila problematična, ter podati predloge za raziskovalno in strokovno delo psihologov tudi za čas po koncu epidemije.

Ker raziskovalni članki, ki bi poročali o raziskavah, izvedenih po epidemi-ji, večinoma še niso na voljo, bom pri tem izhajal iz hitrega narativnega pregleda literature (ang. *rapid review*) in ključnih ugotovitev avtorjev iz pri-čujoče monografije.

## Metoda

V pregled literature sem vključil prispevke, objavljene med 1. januarjem in 11. septembrom 2020. Pri njihovem iskanju in pregledovanju sem upošteval

smernice modela PRISMA (Moher idr., 2009), ki sem jih nekoliko prilagodil potrebam tega prispevka (v njem na primer ne bom ovrednotil učinkovitosti ukrepov). Iskal sem dostopne prispevke s področja psihologije v angleškem jeziku, ki so vključeni v bibliografske baze Web of Science, Scopus in psychINFO (EBSCOhost) ter so v naslovu, povzetku ali besedilu vključevali ključne besede, povezane z epidemijo COVID-19 (*COVID-19, coronavirus, 2019-ncov, SARS-CoV-2, COV-19*) in njenimi učinki (*impact, effect, influence, outcome, result, consequence*), ter so se nanašali na drugi val ali prihodnost (*second wave, lasting, long term, post-*). Pri izboru člankov sem upošteval naslednje vključitvene oziroma izključitvene kriterije:

- V pregled sem vključil izvirne in pregledne znanstvene članke, hkrati pa še druge oblike prispevkov (pregledne članke, komentarje, uvodnike, pisma uredniku ipd.). Upošteval sem jih, če so imeli uporabne usmeritve in pri zaključkih niso bili pretirano splošni (npr. »epidemija ima lahko daljnosežne posledice na duševno zdravje« brez konkretnih primerov ali ukrepov) ne glede na to, ali so bili znanstveno recenzirani.
- Vključil sem prispevke, objavljene med 1. januarjem in 11. septembrom 2020, v angleškem jeziku in na področju psihologije. Izključil sem zadetke, pri katerih ni bilo dostopno celotno besedilo.
- Vključil sem le prispevke, ki so obravnavali dolgoročne psihološke posledice pandemije/epidemije ali predlagali ukrepe za čas po prvem valu (tudi če so bili ukrepi omenjeni le v zaključkih ali predlogih za nadaljnje raziskovanje). Izključil sem tiste prispevke, ki so se nanašali na začetne faze epidemije (npr. odzivi v prvih tednih po izbruhu; samoizolacija v začetku epidemije).
- Izključil sem članke, ki so se navezovali na konkretne poklicne profile (npr. zaposleni v intenzivnih enotah, poklicni nogometaši). Ti se namreč srečujejo s specifičnimi izzivi in težavami, zato dajanje splošnih predlogov ukrepov zanje ni smiselno oziroma bi lahko bilo celo zavajajoče. Iz podobnega razloga sem izključil članke, ki so se ukvarjali s kliničnimi populacijami (osebe z ADHD, psihozami ipd.).

Skupaj sem v vseh treh bazah dobil 371 zadetkov, od katerih je bilo 71 podvojenih. Po izločitvi teh sem pregledal naslove in povzetke ter iz nabora izločil prispevke, ki niso ustrezali zgornjim kriterijem (266 prispevkov). V naslednjem koraku sem pregledal celotna besedila člankov in oblikoval končni nabor 38

---

Tabela 1. Potek iskanja z razlogi za vključitev/izključitev na vsakem koraku

Korak	Št. prispevkov	Št. izključenih	Razlogi za vključitev/izključitev
Iskanje člankov psychINFO Scopus Web of Science	371 (86) (206) (79)		ustrezajo iskalnim parametrom
Izločitev podvojenih prispevkov		71	isti prispevki, indeksirani v več kot eni podatkovni zbirki
Pregled naslova/ povzetka	300	249	niso s področja psihologije, nanašajo se na zgodnje faze pandemije, specifične poklicne skupine ipd.
Pregled celotnega besedila	51	17	ne dajejo konkretnih predlogov, ne osredotočajo se na čas po epidemiji ipd.
Prispevki, vključeni v pregled literature	37		
ustrezni po pregledu celotnega besedila	(34)		ustrezni glede na vključitvene kriterije
dodatni prispevki po pregledu referenc	(3)		podajajo uporabne usmeritve, vendar niso bili vključeni v nabor zadetkov

prispevkov. Celoten postopek iskanja člankov z razlogi za vključitev in izključitev je predstavljen v tabeli 1.

## Rezultati z razpravo

Skladno s pričakovanji je bilo v pregled vključenih le malo izvornih znanstvenih prispevkov. Zaradi značilnosti razmer, ki imajo le malo vzporednic s preteklimi dogodki, v komunikaciji za zdaj prevladujejo različni izčrpani komentarji ali pregledi literature ter z literaturo podprta pisma urednikom (ang. *letter to the editor*). Na tem mestu zato velja poudariti, da bodo dolgoročne posledice epidemije gotovo tema številnih raziskav v prihodnosti, pričujoč pregled literature pa je veljaven le v danem trenutku.

V tabeli 2 predstavljam pregledane članke in ključna področja, na katera se nanašajo, v nadaljevanju pa bom ukrepe predstavil po sklopih in jih podkrepil

z izsledki slovenskih študij, predstavljenih v tej knjigi, ter mestoma obravnaval tudi vrzeli, ki jih v pregled vključeni prispevki ne omenjajo, pa bi lahko bile pomembne pri spopadanju s posledicami epidemije. Za razlago nekaterih konceptov sem uporabil tudi vire, ki niso bili vključeni v pregled literature.

## **Izolacija in psihološko zdravje**

Epidemija COVID-19 lahko negativno vpliva na psihološko blagostanje posameznikov, vendar se ta vpliv razlikuje glede na njihove demografske, osebne in druge psihološke značilnosti (glej na primer Kavčič idr., 2020, in poglavja *Avsec idr.*; *Kavčič in Podlesek*; *Zager Kocjan idr.* v tej knjigi). Ti tako lahko doživljajo številne negativne psihološke odzive, anksioznost, strah, zaskrbljenost, negotovost ter so močno obremenjeni zaradi nenehne izpostavljenosti negativnim izkušnjam in novicam (npr. s pogovori s sodelavci, prijatelji) ter intenzivnega poročanja o bolezni v medijih. Zato so psihologi na to opozarjali že pred razglasitvijo pandemije in predlagali številne ukrepe za spopadanje z negativnimi posledicami epidemije za duševno zdravje (npr. Brooks idr., 2020). Ti predlogi so se naslanjali na predhodne ugotovitve na področju psihologije in bili hiter odziv na slabšajoče se okoliščine. V »psihološkem« razvoju epidemije pa hitremu in močnemu psihološkemu odzivu sledita prilagajanje na nove razmere in umirjanje negativnega čustvovanja, ki je dolgotrajnejše (Damnjanović idr., 2020; Lep, Ilič idr., 2020; glej tudi *Kavčič idr.*; *Lep idr.* v tej knjigi). V tem smislu avtorji v več pregledanih prispevkih poudarjajo potrebo po vpeljavi ukrepov, usmerjenih v dolgoročno podporo širokemu krogu prebivalstva, saj bodo negativne posledice epidemije za duševno zdravje prisotne tudi po tem, ko bo minila (Das, 2020; Lyons idr., 2020; Marazziti idr., 2020).

Eden najpogostejših ukrepov, ki so ga odločevalci po vsem svetu vpeljali kot odgovor na epidemijo, je bila uvedba različnih oblik (samo)izolacije in družbenega distanciranja. Čeprav ima lahko ta tudi pozitivne vidike (npr. čas, ki ga kakovostno preživimo z družino, možnost za osebno rast, spremembe v odnosih; Lavrič idr., 2020; *Hacin Beyazoglu, Bertogna idr.* v tej knjigi), številni avtorji (npr. Brooks idr., 2020; Dutheil idr., 2020; Esterwood in Saeed, 2020) navajajo verjetne negativne posledice karantene na psihološko zdravje posameznikov, kot so zmedenost, jeza, strah, stigma, motnje čustvovanja, posttravmatska stresna motnja, pa tudi finančne posledice. Še posebej obremenilna je lahko karantena, ki traja dlje časa (npr. več mesecev); intenzivna negativna čustva se ob dolgotrajni karanteni kopičijo, kar lahko med drugim vodi do (čustvene) izgorelosti (npr. Queen in Harding, 2020), do krepitve simptomov ali celo razvoja različnih psiholoških motenj (de Lima idr., 2020; Stefana idr., 2020).



Tabela 2. Ključna področja in poudarki v pregledanih prispevkih

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Akkermans idr. (2020)	uvodnik	delo	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ epidemija kot karierni pretres;</li> <li>→ blaženje kariernih pretresov;</li> <li>→ karierni pretres se lahko izrazi šele po daljšem obdobju;</li> <li>→ dolgoročne spremembe na trgu dela in pri zaposlovanju;</li> <li>→ podpora pri iskanju zaposlitve;</li> <li>→ pomen kontekstnih in individualnih značilnosti</li> </ul>
Annaswamy idr. (2020)	komentar	psihološke storitve	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ izzivi pri »trajni« vpeljavi telemedicine (npr. dostopnost, programska oprema, zakonska podlaga)</li> </ul>
Bellato (2020)	komentar	družba	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ spodbujanje spoštovanja ukrepov;</li> <li>→ empatija, pozitivna čustvena stanja;</li> <li>→ družbeni konsenz in norme</li> </ul>
Berger in Reupert (2020)	komentar	psihološke storitve	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ učinkovitost ukrepov na dolgi rok;</li> <li>→ telemedicina;</li> <li>→ ekonomske težave kot posledica pandemije</li> </ul>
Brooks idr. (2020)	pregledni članek	samoizolacija	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ negativne posledice samoizolacije (PTSM, zmedenost, jeza, strah, stigma, finančne posledice);</li> <li>→ predlogi za načrtovanje samoizolacije v prihodnje;</li> <li>→ pozivi k altruizmu</li> </ul>
Chen in Bonanno (2020)	komentar	psihološko zdravje	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ pomembnost razvoja rezilientnosti</li> </ul>
Crayne (2020)	komentar	delo	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ negativne psihološke posledice ob iskanju dela;</li> </ul>

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Crayne ( <i>nadaljevanje</i> )			→ usmerjanje raziskovanja in politik
Cudjoe in Kotwal (2020)	pismo uredniku	starostniki	→ medosebni odnosi in osamljenost pri starostnikih; → skupine s povečanim tveganjem (npr. osebe, ki živijo same); → prepoznava oseb s povečanim tveganjem in predlogi za intervencije
Das (2020)	pismo uredniku	duševno zdravje	→ dolgoročne posledice epidemije na duševno zdravje; → pomen raziskav in psihološke oskrbe
de Lima idr. (2020)	pismo uredniku	samoizolacija	→ negativne posledice dolgotrajne izolacije; → potreba po razvoju podpornih programov
Desmond idr. (2020)	komentar	družba	→ uporaba intervencij, ki obravnavajo različne težave; → družbene in finančne posledice pandemije; → prepoznava skupin s povečanim tveganjem; → revščina
Dutheil idr. (2020)	komentar	duševno zdravje	→ PTSM kot posledica epidemije in z njo povezanih ukrepov v različnih družbenih skupinah
Efuribe idr. (2020)	komentar	otroci in mladi	→ mladi posebno na udaru zaradi ukrepov; → pomembnost družbenega vključevanja mladih (pri oblikovanju politik); → oblikovanje »pokoronske« družbe; → mlade skrbijo izgubljene priložnosti

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Esterwood in Saeed (2020)	pregledni članek	psihološke storitve	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ spremembe v dostopu do psiholoških storitev po epidemiji;</li> <li>→ dolgoročne posledice (zloraba alkohola, PTSM, jeza, strah, anksioznost, zaznave tveganja, nezaupanje);</li> <li>→ osmišljanje doživetega</li> </ul>
Estes in Thompson (2020)	komentar	psihološko zdravje	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ negotovost;</li> <li>→ izgubljen občutek nadzora;</li> <li>→ pomen kredibilne in konsistentne komunikacije;</li> <li>→ spreminjajoče se znanje, ki vodi v spremembe ocen tveganja;</li> <li>→ somatske posledice dolgotrajne izpostavljenosti stresu in anksioznosti;</li> <li>→ dolgotrajni vpliv pandemije;</li> <li>→ kolektivna travma</li> </ul>
Farrell, Ferrante idr. (2020)	izjava/stališče	starostniki	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ skrb za starostnike;</li> <li>→ dostop do zdravstvenih storitev;</li> <li>→ diskriminacija pri zdravstveni oskrbi;</li> <li>→ načrtovanje zdravstvene oskrbe (npr. ali želijo, da jih ohranjajo pri življenju);</li> <li>→ predlogi za načrtovanje zdravstvenih storitev tudi v prihodnje</li> </ul>
Farrell, Francis idr. (2020)	pregledni članek	starostniki	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ etične dileme pri zdravstveni obravnavi bolnikov;</li> <li>→ načrtovanja zdravstvene oskrbe po pandemiji</li> </ul>
Fegert idr. (2020)	pregledni članek	otroci in mladi	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ negativne posledice za otroke in družine;</li> <li>→ razlike med fazami epidemije;</li> </ul>

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Fegert idr. (nadaljevanje)			<ul style="list-style-type: none"> <li>→ v tretji fazi (vračanje v normalnost) večji pritisk, da nadomestijo izgubljeni čas/delo;</li> <li>→ posledice motenj pri zdravljenju/psihološki opori;</li> <li>→ nasilje v družini, neoptimalni pogoji za razvoj</li> </ul>
Galea idr. (2020)	komentar	psihološko zdravje	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ dolgoročne posledice epidemije na duševno zdravje; organizacija psihološke in zdravstvene opore</li> </ul>
Giallonardo idr. (2020)	protokol	psihološke storitve	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ razvoj intervencij in programov za pomoč posameznikom;</li> <li>→ pomembnost individualizacije</li> </ul>
Heitzman (2020)	pregledni članek	psihološko zdravje	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ dolgoročna izpostavljenost stresorju;</li> <li>→ razvoj psiholoških motenj;</li> <li>→ implementacija učinkovitih sistemov podpore;</li> <li>→ zagotavljanje varnosti in strukture (organizacijska, informacijska, medicinska)</li> </ul>
Kawohl in Nordt (2020)	pismo uredniku	delo	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ negativne psihološke posledice ob izgubi zaposlitve kot dejavnik tveganja za samomor;</li> <li>→ pomen svetovanja in podpore</li> </ul>
Kmieć (2020)	komentar	psihološke storitve	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ epidemija kot sprožilec (pozitivnih) sprememb v terapiji za odvisnike</li> </ul>
Lei in Klopäck (2020)	komentar	družba	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ vprašljiva pripravljenost na prihodnje izbruhe;</li> <li>→ spremembe v zaznavi tveganja;</li> <li>→ razvoj kolektivne travme;</li> <li>→ spremembe norm</li> </ul>

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Lennon (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ porast samomorilnega vedenja kot posledica (dolgotrajnih) psiholoških obremenitev
Lennon (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ porast samomorilnega vedenja kot posledica (dolgotrajnih) psiholoških obremenitev
Lyons idr. (2020)	pregledni članek	psihološko zdravje	→ depresivnost in druge psihološke težave po koncu epidemije; → povezanost med delovanjem patogenov in psihološkimi simptomi
Mahmud idr. (2020)	empirični članek	delo	→ karierna anksioznost; → skrbi glede prihodnje zaposlitve (te so hujše pri posameznikih s slabšim mentalnim zdravjem)
Mancini (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ skupine s povečanim tveganjem za negativne spremembe v psihološkem in družbenem delovanju; → velike razlike med posamezniki; → na psihološko zdravje vplivajo tudi družbeni dejavniki; → nekaterim se lahko psihološko blagostanje med epidemijo izboljša
Marazziti idr. (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ dolgotrajne psihološke posledice pandemije
Orben idr. (2020)	pregledni članek	otroci in mladi	→ vpliv izolacije na otroke in mladostnike; → njihove težave med epidemijo in v prihodnje

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
PeConga idr. (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ razvoj rezilientnosti na ravni družbe; → travma se ne izrazi nujno v psiholoških težavah
Peisah idr. (2020)	komentar	starostniki	→ skrb za pravice ranljivih (npr. starostnikov); → napačna prepričanja (starizem); → oblikovanje novega družbenega dogovora po koncu epidemije; → načrtovanje dolgotrajne oskrbe
Power idr. (2020)	komentar	otroci in mladi	→ mladi kot ranljiva populacija; oteženo razreševanje razvojnih nalog; → izpostavljenost tveganju za razvoj psiholoških težav; → verjetne dolgoročne posledice
Sahlberg (2020)	komentar	šolanje	→ (srednjeročne) posledice šolanja na daljavo; → reorganizacija šolskega sistema po pandemiji
Soron idr. (2020)	pismo uredniku	psihološke storitve	→ verjetne negativne posledice nekakovostne psihološke obravnave na daljavo; → skrb za kakovost telemedicine; izzivi psihološke obravnave na daljavo
Stark idr. (2020)	komentar	otroci in mladi	→ osebnotna čvrstost pri otrocih
Stefana idr. (2020)	pismo uredniku	samoizolacija	→ težave ob ponovni vpeljavi karantenskih ukrepov; → skupine s povečanim tveganjem v času izolacije (npr. posamezniki s psihološkimi težavami); → otežen dostop do psiholoških storitev

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Zwanka in Buff (2020)	pregledni članek	družba	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ vedenje potrošnikov po epidemiji;</li> <li>→ spremenjene nakupne navade;</li> <li>→ manj deljenja predmetov;</li> <li>→ nacionalizem;</li> <li>→ ustvarjanje zalog;</li> <li>→ pomen hedonizma (npr. psihoaktivne substance);</li> <li>→ spremembe v medosebnih odnosih (druženju);</li> <li>→ spremembe v organizaciji dela; učinkovitost političnih sistemov;</li> <li>→ kolektivna prepričanja (npr. duhovnost, občutek pripadnosti globalni skupnosti)</li> </ul>

Mancini (2020) pri tem poudarja, da zaradi epidemije in posledične izolacije nismo vsi enako ogroženi, večina pa bo tudi v prihodnje izkusila le malo psiholoških simptomov. V številnih pregledanih prispevkih avtorji zato posebej omenjajo različne skupine s povečanim tveganjem, ki bi jim ob ponovni uvedbi karantenskih ukrepov morali posvetiti več pozornosti: starostniki (npr. Farrell, Francis idr., 2020), mladi (npr. Efuribe idr., 2020), osebe, ki živijo same (Cudjoe in Kotwal, 2020), ekonomsko ogroženi posamezniki, posamezniki z obstoječimi psihološkimi težavami (Stefana idr., 2020). Več pregledanih prispevkov opozarja tudi na t. i. psihološki drugi val epidemije. Ta pomeni močan porast posameznikov s psihološkimi težavami in obremenitev obstoječih podpornih sistemov, kot so klinični psihologi, psihiatri, telefonske linije in društva za pomoč ljudem v stiski (Stefana idr., 2020); v skrajni obliki avtorji opozarjajo tudi na možnost epidemije posttravmatskega stresnega sindroma (Dutheil idr., 2020).

Ta se sicer pri posameznikih lahko razvije kot odgovor na dolgotrajno izpostavljenost močnemu stresu ali travmi (Belrose idr., 2018). Če torej predpostavimo, da epidemija in z njo povezano negativno čustvovanje (strah pred okužbo, spoprijemanje z boleznijo, smrtjo ipd.) pomenita travmo, je tveganje za pojav PTSM veliko predvsem pri tistih, ki so aktivno vključeni v spoprijemanje z epidemijo in so bolj izpostavljeni negativnim držaljamem (t. i. ključni kadri –

medicinsko osebje, delavci v komunalni; Dutheil idr., 2020), in tistih, ki so zaradi bolezni COVID-19 izgubili bližnje.

Zaradi negativnih ekonomskih posledic »zaprtja« družbe se zdi vnovična uvedba stroge izolacije sicer manj verjetna. Po zaključku prvega vala epidemije je tako pri okužbi ali stiku z okuženim Ministrstvo za zdravje pri nas odredilo karanteno le za posameznika oziroma skupino ljudi. Poleg že opisanih negativnih posledic pa se ljudje v takšni »selektivni« karanteni srečujejo z dodatnimi izzivi. Med njimi velja omeniti stigmo in diskriminacijo obolelih (Heitzman, 2020; Novak in Bojković, 2020) ter s tem povezane strahove, pa tudi morebiten močnejši občutek družbene izolacije ob okužbi. Drugače od prvega vala, ko se je ustavilo življenje večine, je lahko tokrat posameznik v svojem družbenem okolju edini izoliran, medtem ko drugi nadaljujejo v ustaljenih tirnicah. Še posebej pri mladostnikih pa se lahko tako pojavi tudi občutek, da nekaj zamujajo (ang. fear of missing out; Efuribe idr., 2020).

Po drugi strani PeConga in sodelavci (2020) opozarjajo, da se travma, povezana z epidemijo, pri vsakem posamezniku ne bo nujno izrazila v negativnem čustvovanju ali razvoju psiholoških motenj. Drugi avtorji predpostavljajo, da bi lahko imel izbruh pandemije na kolektivni ravni tudi pozitivne posledice. Med njimi poudarjajo predvsem »kolektivno« rezilientnost, saj predvidevajo, da bodo številni zaradi spoprijemanja z negativnimi čustvi in težavami razvili uspešne strategije spoprijemanja s stresom in krepili osebnostno čvrstost (Chen in Bonanno, 2020; Mancini, 2020; Stark idr., 2020). PeConga in sodelavci (2020) v svojem komentarju predlagajo različne oblike spodbujanja rezilientnosti na družbeni ravni, toda pri tem ostanejo na precej splošni ravni. Ta splošnost je lahko deloma posledica narave prispevkov (gre namreč za prispevke, v katerih avtorji predstavijo predvsem svoje poglede in stališča ter jih podkrepijo z navedbami iz literature, ne pa za predstavitev raziskovalnih izsledkov), deloma pa gre pri tem verjetno za pomanjkanje tovrstnih intervencij, ki jih v takšnem obsegu strokovnjaki do zdaj niso oblikovali in izvajali. V prihodnje bi tako bilo smiselno razvijati raznolike programe, usmerjene v krepitev psiholoških virov, in izvajanje svetovanja, osredotočeno na osebnostno rast.

232

## **Psihološka podpora**

Med pregledanimi prispevki so razmeroma pogosti takšni, ki se osredotočajo na možnosti zagotavljanja psihološke podpore in svetovanja (npr. de Lima idr., 2020; Heitzman, 2020; Kawohl in Nordt, 2020). Ob zaprtju družbe ob prvem valu okužb so morali tudi strokovnjaki s področja duševnega zdravja (klinični psihologi, psihoterapevti, psihiatri) svoje storitve ukiniti ali jih preoblikovati.

---



Nekateri so terapije začeli izvajati po telefonu ali spletu, s programi za videokomunikacijo, za kar se v literaturi uporablja skupni izraz telemedicina.

Ta sicer ni nekaj povsem novega, vendar se je med pandemijo močno razširila, nekateri avtorji pa predpostavljajo, da se bo tak način dela vsaj delno ohranil (npr. Annaswamy idr., 2020; Berger in Reupert, 2020), saj bo dostop do psiholoških storitev oviran tudi po epidemiji (Esterwood in Saeed, 2020; Stefana idr., 2020). Pri tem opozarjajo na številne izzive, ki jih bodo izvajalci morali rešiti; telemedicina pa vsem ni enako dostopna, vsi klienti (in strokovnjaki) morda nimajo dostopa do ustrezne programske in strojne opreme ter do spleta, zasebnega in varnega prostora, ali pa klientom tak način dela ne ustreza. Annaswamy in sodelavci poudarjajo tudi vprašanja, povezana z zakonskimi podlagami, najpogostejši pa so pomisleki, povezani s kakovostjo takšne obravnave, saj je lahko nekakovostna obravnava brez učinka ali celo škodljiva (Soron idr., 2020). V prihodnosti bi morali tako razviti in vpeljati ustrezne mehanizme nadzora kakovosti, kot so usposabljanja, supervizije in evalvacije.

Poleg že naštetih psiholoških posledic (npr. PTSM, motnje anksioznosti) pa avtorji med težavami, ki jih bodo strokovnjaki morali reševati, omenjajo še zlorabo psihoaktivnih substanc (alkohol, droge) ter verjetni porast samomorilnosti in samopoškodovalnega vedenja. Ta je lahko posledica dolgotrajnih psiholoških obremenitev (Lennon, 2020), pa tudi »nepsiholoških« dejavnikov, kot sta izguba službe in porušena življenjska struktura (Kawohl in Nordt, 2020). Tudi na področju psihološke obravnave J. Kmiec (2020) poudarja priložnost, da pri uvajanju sprememb izboljšamo utečene prakse. Tako na primer utemeljuje, da je moten dostop do terapije za odvisnike pokazal, da je drugačen način dela in dostopa do zdravil lahko celo učinkovitejši.

Ker so težave, s katerimi se srečujejo posamezniki, zelo raznolike, med ukrepi na področju psihološke podpore avtorji navajajo še potrebo po razvoju individualiziranih programov in intervencij (Giallonardo idr., 2020) ter učinkovitih sistemov podpore (Heitzman, 2020), ki bi se lahko ponujali na primer praktične nasvete za zdrav življenjski slog, spopadanje s stresom, učinkovito komunikacijo in reševanje težav (Giallonardo idr., 2020) ter spodbujanje čuječnosti (Marazziti idr., 2020; glej tudi *Tekavc* v tej knjigi).

Vse naštetu pa pomeni veliko obremenitev za celoten sistem psihološke oskrbe, ki je bil v Sloveniji že pred izbruhom epidemije močno podhranjen (glej na primer Kuralt, 2015; WHO, 2020). Za zagotavljanje podpore posameznikom, ki so se znašli v stiski, je bilo med epidemijo sproženih tudi več pobud (npr. telefonska linija pri Društvu psihologov Slovenije in telefonska linija študentov

psihologije, ki jim je bila zagotovljena supervizija). Te so vsekakor pomemben steber opore posameznikom, vendar tovrstna podpora žal ni sistemsko urejena in je odvisna od individualne zavzetosti. Na ravni države je tako v prihodnje nujno tudi sistemsko zagotavljanje ustrezno usposobljenega kadra, predvsem pa njegova številčna okrepitev. Ob povečanem obsegu dela in hujših težavah klientov se prav tako povečajo obremenitve za strokovnjake na področju psihološke opore, v kombinaciji z osebnimi strahovi in težavami pa bi lahko vodile do resnih posledic, kakršne različni avtorji opisujejo pri zdravstvenem osebju (glej na primer Preti idr., 2020).

## **Generacijski pogled na posledice epidemije**

Kot že zapisano, skupine prebivalstva ob izbruhu epidemije s psihološkega vidika niso bile vse enako prizadete. Avtorji pregledanih prispevkov tako opozarjajo, da ima lahko epidemija primerjalno bolj negativne posledice za pripadnike nekaterih starostnih skupin iz splošne populacije, ki bi jim bilo treba v prihodnje nameniti več pozornosti. Med njimi poudarjajo starostnike (npr. Cudjoe in Kotwal, 2020; Farrell, Francis idr., 2020) in mlade (otroke, mladostnike, mlade na prehodu v odraslost; Efuribe idr., 2020; Fegert idr. 2020; Orben idr., 2020; Power idr. 2020).

234

Pri starostnikih v pregledanih prispevkih avtorji opozarjajo predvsem na napačna prepričanja o starosti in starostnikih (starizem; Peisah idr., 2020) ter s tem povezano kršenje njihovih pravic na področju zdravstvene oskrbe (npr. opuščanje zdravljenja; Farrell, Ferrante idr., 2020; Farrell, Francis idr., 2020). Tovrstni ukrepi lahko pri posamezniku vzbujajo občutke družbene izoliranosti (poleg fizične distance se v prispevkih omenja še družbena; Cudjoe in Kotwal, 2020), povečanega strahu in izgube smisla življenja. Poleg tega starostniki težje ohranjajo osebne stike na daljavo, saj imajo več težav z uporabo tehnologije (Cudjoe in Kotwal, 2020).

Na drugi strani so mladi med epidemijo pod pritiskom zaradi sprememb na področju šolanja, druženja, ob poslabšanju ekonomskega stanja pa tudi pri izpolnjevanju nekaterih razvojnih nalog (npr. finančno osamosvajanje, iskanje službe; Power idr. 2020; za slovenske podatke glej tudi [Lep in Zupančič](#) v tej knjigi), kar ima lahko trajnejše posledice na njihov psihološki razvoj in blagostanje. A. Orben in sodelavci (2020) tako poudarjajo, da so mladi primerjalno bolj izpostavljeni negativnim posledicam zmanjšanja socialnih stikov, še posebej z vrstniki. V zaznavah otrok je že nekajtedenska izolacija pomemben del življenja (sorazmerno večji kot pri odraslih); prav tako so v tem razvojnem obdobju socialni stiki pomembni z vidika razvoja možganskih funkcij. Tudi

---

najstniki povezanost z vrstniki navajajo kot zelo pomembno, hkrati pa so primerjalno bolj nagnjeni k občutkom osamljenosti (Power idr., 2020).

Predvsem v t. i. tretji fazi epidemije (umirjanje razmer in vračanje v pretekle vzorce vedenja) se lahko pri mladih povečajo obremenitve, povezane s potrebo po nadomeščanju izgubljenega časa (Efuribe idr., 2020; Fegert idr., 2020). Poleg tega se bodo šele v prihodnosti pokazale težave zaradi motenega dostopa do psihološke opore in morebitnih primanjkljajev ter zlorab v družinskem okolju, v katerem so med izolacijo preživeli več časa (Fegert idr., 2020). V »pokoronskem času« tako Power in sodelavci (2020) tudi pri mladih opozarjajo na potrebo po uvedbi individualiziranih in inovativnih oblik psihološke podpore, denimo z uporabo videoiger. Zadnje bi bilo za mlade sicer najverjetneje zelo privlačno, vendar bi hkrati v interakciji s tehnologijo preživeli še več časa (med epidemijo so na splet preselili že šolanje, druženje, preživljanje prostega časa), zato bi morali biti do takšnih predlogov kritični in jih vpeljevati s previdnostjo.

Pri obeh starostnih skupinah avtorji navajajo tudi pomembnost njihovega vključevanja v načrtovanje ukrepov, pri urejanju družbenih razmer po koncu epidemije in oblikovanju novega družbenega dogovora (Efuribe idr., 2020; Peisah idr., 2020). Čeprav je to pomembno za pripadnike vseh generacij, pa so mladostniki in mladi na prehodu v odraslost ter starostniki še bolj ranljivi kot že sicer. Žal pa avtorji ob pisanju ostajajo na zelo splošni ravni, kar daje le šibko podlago za oblikovanje smiselnih ukrepov v prihodnje in kaže na nujnost z raziskavami podprtih politik.

## **Šolanje med epidemijo in po njej**

Med pomembnejšimi področji življenja, ki so se zaradi epidemije spremenila, je gotovo tudi šolanje. Potem ko je med prvim valom izobraževanje potekalo na daljavo, so na Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport v sodelovanju z Zavodom Republike Slovenije za šolstvo pripravili različne možnosti šolanja v (bližnji) prihodnosti – od oblike brez omejitev do zaprtja šol in izobraževanja na daljavo (Kustec idr., 2020). Poleg izzivov, ki so povezani z upoštevanjem ukrepov ob prilagojenem načinu šolanja, so učenci in njihovi starši v spremenljivih razmerah obremenjeni tudi z negotovostjo glede šolanja v bližnji prihodnosti in možnosti odreditve karantene, če njihov otrok pride v stik z okuženim.

Kot na drugih področjih tudi na šolskem avtorji pregledanih prispevkov (ti sicer niso bili številčni) najpogosteje poudarjajo velike osebne razlike med posamezniki; nekateri zaradi sprememb skoraj ne bodo imeli težav, pri drugih

pa so lahko posledice na učnem in socialnem področju resne tudi po koncu epidemije (npr. zaostanki na učnem področju, izguba stika z vrstniki, povečanje socialne izolacije; Desmond idr., 2020; Efuribe idr., 2020; Sahlberg, 2020). Zaznani stres in negativno čustvovanje, ki sta med epidemijo pogostejša, pa sta povezana tudi z zmanjšanjem učinkovitosti kognicije, kar je lahko problematično z vidika doseganja učnih ciljev (glej na primer *Podlesek in Kavčič* v tej knjigi).

S tega vidika med manj ogrožene skupine spadajo denimo študenti, ki med študijem na daljavo niso poročali o njegovi stresnosti (*Podlogar idr.* v tej knjigi), med bolj ogroženimi pa velja omeniti predvsem učence z različnimi učnimi težavami, za katere tudi slovenski učitelji in svetovalni delavci poročajo, da morda niso deležni vse podpore, ki jo potrebujejo (*Kranjc idr.* v tej knjigi). Prav tem učencem bo zato v prihodnosti nujno nameniti več pozornosti (npr. več individualiziranega dela, ponovni pregled učnih prilagoditev, psihosocialna opora). Ker pa še ni jasno, kakšni primanjkljaji ali zaostanki v usvajanju učne snovi so nastali kot posledica opisanih sprememb tudi pri celotni šolajoči se populaciji, bo v prihodnje velik izziv te oceniti in nadoknaditi. Tudi slovenski učenci in dijaki tako na primer poročajo, da je pouk na daljavo zanje manj motivirajoč in da se jim zdi, da so med epidemijo pridobili manj znanja (*Uršič in Puklek Levpušček* v tej knjigi).

Tudi Sahlberg (2020) tako v svojem članku opozarja na pomen evalvacije in raziskav na področju razvojne in pedagoške psihologije, ki bi služile kot podlaga pri oblikovanju individualnih načrtov dela. Podobno, kot to poudarjajo avtorji glede sistema psihološke opore, pandemija po njegovem ob pripravljenosti odločevalcev lahko pomeni tudi priložnost za reorganizacijo šolskega sistema, vendar pri tem ostaja na zelo splošni ravni in da le malo konkretnih predlogov. Vseeno pa se zdi, da je izkušnja s šolanjem na daljavo ponudila veliko izkušenj, ki lahko služijo pri digitalizaciji poučevanja in vpeljavi dobrih praks (npr. uporaba tehnoloških pripomočkov in večmodalnosti za bolj praktično predstavitev snovi, individualne prilagoditve). Prilagoditve, ki so jih pri podajanju učne snovi izvajali učitelji (drugačni načini razlage, prilagajanje vsebine predmeta), pripravljena gradiva in izkušnje učencev pa so lahko uporabne tudi pri prenovi učnih načrtov.

## **Delo med epidemijo in po njej**

Poleg zdravstvenih posledic pandemije različni deležniki pogosto navajajo še negativne ekonomske posledice, ki se v obliki zaskrbljenosti in strahu glede zaposlitvenih možnosti in ekonomskega blagostanja kažejo tudi

---

pri posameznikih, predvsem mladih in tistih s slabšim mentalnim zdravjem (Mahmud idr., 2020). Nekateri avtorji pregledanih prispevkov, ki se ukvarjajo z drugimi področji (npr. Berger in Reupert, 2020; Brooks idr., 2020, Desmond idr., 2020), sicer opozarjajo na negativne ekonomske posledice, le malo prispevkov pa obravnava posledice na področju psihologije dela in organizacije.

Ker bo pandemija zelo verjetno prinesla dolgoročne spremembe na trgu dela in pri oblikah zaposlitve (npr. več dela od doma, več zaposlovanja na nekaterih področjih), se bodo poleg posameznikov morali nanje prilagoditi tudi delodajalci, zavodi, ki podpirajo karijerne preusmeritve, trg dela in ne nazadnje izobraževalne institucije, če nekaterih poklicnih profilov v prihodnje več ne bomo potrebovali ali pa bodo zahtevali drugačna znanja. Akkermans in sodelavci (2020) pandemijo tako opredeljujejo kot močan karierni pretres in opozarjajo, da bodo posledice tega pretresa morda opazne šele čez nekaj časa, saj se bodo podjetja na spremembe odzivala zelo različno in v različnih obdobjih (morda bodo spremembe prisiljena uvesti šele ob dolgotrajnejšem poslabšanju ekonomskega stanja). Avtorji zato za v prihodnje predlagajo predvsem podporo posameznikom pri iskanju zaposlitve in morebitnem prekvalificiranju, pri katerem naj se upoštevajo značilnosti posameznika in njegove življenjske okoliščine. Vsaj za nekatere bo karierni pretres pozitivna sprememba, saj se bodo morda oblikovala nova oziroma drugačna delovna mesta, posameznik pa lahko ob spremembi delovnega mesta izpogaja tudi boljše delovne pogoje ali višje plačilo (Akkermans idr., 2020).

Poleg tistih, ki so delo izgubili med prvim valom epidemije, bo pozornost v prihodnje treba namenjati tudi tistim, ki so zaposleni na delovnih mestih ali v oblikah dela, ki ne dajejo socialne varnosti oziroma je dajejo manj (npr. samozaposleni). Skrbi, povezane s prihodnjo zaposlitvijo, so pri njih namreč lahko večje (Krohne idr., 2020). Pri oblikovanju ukrepov in spremembah delovnih pogojev v organizacijah bi te bilo treba uskladiti z zaposlenimi, da bi tudi dolgoročno zadostili potrebam delavcev, kar pa je bil za organizacije velik izziv že pred epidemijo. Pri morebitni ponovni uvedbi dela na domu bo pozornost treba namenjati tudi usklajevanju dela in zasebnega življenja, ohranjanju kakovosti dela ter preprečevanju izgorelosti. Na to opozarjajo ugotovitve pri slovenskih vzorcih (Rakinić idr., 2020; glej tudi *Hacin Beyazoglu, Bertogna idr.; Podlessek in Kavčič* v tej knjigi).

Izziv za zaposlovalce bo tudi v prihodnje skrb za zdravje in psihološko blagostanje zaposlenih. Med psihološko bolj obremenjenimi so gotovo zdravstveni delavci in zaposleni na ključnih delovnih mestih, ki med epidemijo skrbijo za nemoteno delovanje družbenih sistemov, ob tem so

tudi sami izpostavljeni tveganju za okužbo ali se srečujejo z negativnimi dražljaji (npr. smrtjo). Ker pa so njihove izkušnje tako specifične, splošni ukrepi, na katere se osredotoča ta članek, zanje morda niso primerni. Druga pomembna skupina so delavci, ki sami spadajo v rizične skupine za okužbo s COVID-19. Za oboje bo v prihodnje treba oblikovati ustrezne prilagoditve in jim zagotoviti psihološko oporo pri spoprijemanju s stresom. Zaradi skrbi pred izgubo dela so dejavnik tveganja tudi zaposleni, ki kljub bolezenskim znakom ne izkoristijo bolniškega dopusta (ali pa jim to ni omogočeno) ter pred delodajalci in zdravstvenimi delavci skrivajo morebitne pomembne informacije (npr. stik z okuženim). Transparentna komunikacija vodij bo torej še naprej pomembna za spodbujanje ne le delovnih procesov (Rakinić idr., 2020; glej tudi *Boštjančič idr.* v tej knjigi), ampak tudi zaščitnega vedenja na delovnem mestu. Še naprej bosta pomembni tudi podpora organizacije in neposrednega vodje na delovnem mestu (Šokčević in Boštjančič, 2020).

## **Družba in medosebni odnosi**

Poleg posledic, ki jih bo epidemija imela za posameznika, pa bodo te vidne tudi na ravni družbe in v gospodarstvu (Desmond idr., 2020). Že do zdaj so ukrepi, povezani z njeno zajeitvijo, pomembno spremenili naše navade (npr. več dela od doma, omejitev druženja, nošnja mask). Po obsegu (in pomenu) jo nekateri avtorji zato primerjajo z velikimi naravnimi katastrofami ali terorističnimi napadi 11. septembra 2001 v ZDA, ki so trajno spremenili našo zaznavo tveganja in načine potovanja (Heitzman, 2020; Lei in Klopac, 2020). To za socialne psihologe odpira številne možnosti raziskovanja trajnejših sprememb v prepričanjih, saj za nekatera od njih ni povsem jasno, kako se bodo spremenila (npr. zaznava tveganja za okužbo, prepričanja o resnosti bolezni, prepričanja o vladnih ukrepih). Pri omenjenem zaznavanju tveganja bi to v prihodnje lahko bilo večje (npr. bližnji stiki z neznanci pomenijo možnost okužbe, več razkuževanja), vendar se predvsem na podlagi informacij v medijih in na družbenih omrežjih v zadnjem času zdi, da se ljudje okužbe bojijo manj kot ob začetku epidemije, in poročajo o nižji stopnji stresa zaradi možnosti okužbe (*Kavčič idr., 2020; Lep idr.* v tej knjigi).

Lei in Klopac (2020) med posledicami epidemije poudarjata še razvoj kolektivne travme in socialne fobije, ki bi lahko trajno vplivali na vzorce vedenja in čustvovanja pri posameznikih, Heitzman (2020) pa opozarja na spodbujanje ksenofobije in stigmatiziranja okuženih ter pripadnikov narodov s slabšo epidemiološko sliko (glej tudi Novak in Bojković, 2020). V tem smislu je ena od verjetnih nevarnosti tudi krepitev nacionalističnih teženj (Zwanka in Buff, 2020), ki bi lahko bila posledica zapiranja meja in razvrščanja držav

---

na zelene, rumene in rdeče sezname ter oteženega dostopa do medicinskih pripomočkov in zdravil.

Zaradi spremenjenih navad Zwanka in C. Buff (2020) opozarjata tudi na spremembe v potrošniškem vedenju: ljudje bodo morda ustvarjali zaloge dobrin, manj bo druženja v gostinskih lokalih, pomembnejša lahko postaneta hedonizem in s tem povezano uživanje psihoaktivnih substanc, manj bi lahko bilo deljenja predmetov in hrane ipd. Tudi na ravni držav (in Evropske unije) pa bosta pomen pridobivala lokalna proizvodnja in zagotavljanje samooskrbe (Zwanka in Buff, 2020).

Zaradi sprememb, povezanih z družbenim distanciranjem, in omejitvami zbiranja na javnih mestih, bodo ljudje morda spremenili oblike druženja – se več družili virtualno ali na zasebnih zabavah. Zanimivo, kljub strogim ukrepom izoliranja med prvim valom udeleženci v slovenski raziskavi niso poročali o povečani družbeni osamljenosti (*Gomboc idr.* v tej knjigi). Zaradi sprememb v zaznavi tveganja bodo morda tudi v kulturah, za katere to doslej ni bilo značilno, ljudje začeli vzdrževati večjo medsebojno razdaljo (spremeni se lahko zaznava osebnega prostora). Na podlagi opisanega pa je mogoče sklepati, da se bodo oblikovale tudi nove norme vedenja, ki lahko vključujejo pogostejše umivanje in razkuževanje rok, nošnje maske, izostajanje z dela in od pouka ob bolezenskih znakih ipd. (Lei in Klopach, 2020), ter kolektivna prepričanja (npr. večji pomen duhovnosti, močnejši občutek pripadnosti globalni skupnosti). Poleg aktivne priprave na prihodnje izbruhe bi bilo morda smiselno spodbujati tudi pristope pozitivne psihologije, kot so pozitivna reinterpretacija doživetega in iskanje smisla v dogodkih (npr. osredotočanje na to, katere izkušnje smo pridobili, in ne na slabe izkušnje; Esterwood in Saeed, 2020) ter ponovno oblikovanje porušene družbene strukture, ki posamezniku lahko zagotavlja (psihološko) varnost (Heitzman, 2020).

## Učinkovino komuniciranje in zaupanje v znanost

Ob koncu pa poudarjam še podporno vlogo psihologije pri načrtovanju ukrepov, ki jih sprejemajo strokovnjaki z drugih področij in odločevalci (npr. zdravstvo, politika). Poleg tujih (npr. Estes in Thompson, 2020; Sibley idr., 2020) tudi slovenski avtorji (Lep idr., 2020; Plohl in Musil, 2020) ugotavljajo, da pri vpeljavi ukrepov ni pomembno le to, kakšni so ukrepi, ampak tudi, kako so javnosti predstavljeni.

Dolgoročno neprekinjeno poročanje o poteku epidemije je za ljudi lahko obremenjujoče (*Lep idr.; Modic in Kobal Grum* v tej knjigi), senzacionalistično

poročanje pa ljudi na primer odvrča od ukrepanja (Sherlaw in Raude, 2013; Van den Bulck in Custers, 2009). Po drugi strani lahko komunikacija, ki je zaznana pozitivno (npr. kredibilen, zanesljiv in zaupanja vreden vir informacij), spodbuja želeno vedenje. Zaznana kredibilnost informacijskih virov in zaupanje v institucije sta povezana z manj negativnimi zaznavami in čustvenimi odzivi (Lep idr., 2020; *Hacin Beyazoglu, Babnik in Lep* v tej knjigi), predvsem zaupanje v znanost pa utegne imeti zaviralno vlogo pri oblikovanju alternativnih (znanstveno nepodprtih) teorij in teorij zarote (Plohl in Musil, 2020). Vse naštetu je še posebej pomembno z vidika vpeljave ukrepov, ki morda niso prijetni (npr. nošenje mask v javnih prostorih), vendar so lahko učinkoviti. Bellato (2020) ob tem pri vpeljavi ukrepov opozarja še na pomen empatije v komuniciranju, osredotočanje na pozitivna čustvena stanja in sklicevanje na družbeni konsenz.

Posebno področje, ki bo v prihodnje prav tako zahtevalo veliko pozornosti, pa je komunikacija, povezana z morebitnim cepivom. Odločitev o cepljenju je s psihološkega vidika namreč specifična, saj v telo vnašamo patogene, ko smo zdravi, da ne bi zboleli v prihodnosti. Prav tako je področje že tradicionalno podvrženo številnim teorijam zarote in neznanstvenim razlagam, ki pri ljudeh spodbujajo nelagodje in strah, tako da se ti za cepljenje ne odločijo (glej na primer Damnjanović idr., 2018). Komunikacija, povezana s cepljenjem, ne sme biti osredotočena na zastraševanje ljudi in represivne ukrepe – ljudje se v splošnem slabo odzovemo na negativno čustvo strahu, ki se mu želimo izogniti, zato nas lahko negativno oblikovana sporočila odvrčajo od delovanja (za natančnejši opis glej na primer Damnjanović idr., 2020). Nasprotno, različni avtorji (npr. Damnjanović idr., 2018; Ergur, 2020; Goldstein idr., 2015; Thomson idr., 2016) ugotavljajo, da bi morala biti ta komunikacija pomirjujoča in vključujoča – tudi posameznikom, ki so skeptični, bi morali omogočiti, da izrazijo svoje pomisleke in strahove, strokovnjaki pa bi te morali obravnavati –, če naj bo njen cilj spodbujanje precepljenosti prebivalstva.

## Sklepi

Pandemije COVID-19 sicer ni mogoče neposredno primerjati z nobenim dogodkom v novejši zgodovini, toda zdi se, da lahko psihologi vseeno ponudimo pomembne uvide v različna področja, povezana s posamezniki in družbo, v kateri živijo. Za načrtovalce prihodnjih ukrepov so tako sicer lahko koristni sklepi in ključni poudarki v posameznih poglavjih te monografije, ki dopolnjujejo opisane ukrepe iz pregledanih prispevkov, vendar gre pri večini pregledanih prispevkov vseeno za komentarje in pisma urednikom, ki se opirajo na ugotovitve študij, izvedenih pred pandemijo, in splošne psihološke teorije,

---



ne pa empirične študije. S tega vidika avtorji pri svojih zapisih pogosto ostajajo na ravni splošnih priporočil, ki pa jih je težko prenesti v prakso.

Ker so izzivi, ki jih prinaša epidemija, zelo raznoliki, psihologi sami težko pripomoremo k njihovem reševanju. V prihodnje bi bilo tako pri raziskovalnem obravnavanju dogajanja med epidemijo in po njej smiselno povezovanje strokovnjakov in raziskovalcev različnih strok, raziskave pa bi morale biti zasnovane praktično. Njihovi izsledki naj ponudijo čim konkretnejše odgovore na odprta vprašanja (in splošne trditve, opisane v tem poglavju) ter učinkovite načine spopadanja s posledicami epidemije.

Poleg tega pa bodo v prihodnje pomembni tudi aplikativni projekti, ki bodo usmerjeno obravnavali potrebe posameznih družbenih skupin ter se nanašali na različna področja delovanja posameznikov in družbe. Posebej velja omeniti strokovno podprte evalvacije izvedenih prilagoditev v delu, šolanju in psihološki obravnavi ter pozorno spremljanje ranljivih skupin, ki lahko služijo pri oblikovanju usmeritev za delo po epidemiji.

Najopaznejša vrzel v pregledani literaturi, ki ponuja širok razpon možnosti za raziskovanje, je na področju socialne psihologije. Čeprav posledice za delovanje družbe morda niso tako akutne kot posledice epidemije za duševne zdravje, bo ravno to področje ključno pri privajanju na novo normalnost po koncu epidemije, ob njenih morebitnih poslabšanjih in prihodnjih podobnih dogodkih. Prav tako so bili med epidemijo pomembni še nekateri pojavi, o katerih se je govorilo že pred njenim izbruhom, kot so lažne novice, politična radikalizacija, polarizacija družbe, krepitev nasilja v družbi, protestiranje proti ukrepom, ki jih nekateri zaznavajo kot avtoritativne in represivne, stopnjevanje nezaupanja v znanost, številne teorije zarote.

Številni ukrepi, usmerjeni v omejitve širjenja okužb, tudi niso namenjeni zgolj varovanju posameznika, ampak služijo predvsem kot zaščita za druge člane družbe (nošnja mask v prvi vrsti druge varuje pred tem, da jih okužimo, cepljenje poleg zaščite posameznika omogoča tudi kolektivno imunost). V tem smislu odločevalci pogosto pozivajo k (samo)odgovornosti, neodgovorjeno pa ostaja vprašanje, kaj ta odgovornost zajema, ali je del širših psiholoških konstrukтов in kako je povezana z osebnostnimi značilnostmi in moralnim razvojem posameznikov. Prav tako bi bilo zanimivo še naprej spremljati zaupanje, ki ga uživajo posredniki sporočil in ukrepov, ter preučiti vlogo empatije pri upoštevanju ukrepov in pomoči ljudem v stiski, zlasti ker negativne posledice epidemije občutimo (skoraj) vsi.

## Zahvala

Za pozorno branje in utemeljene predloge pri pisanju se zahvaljujem doc. dr. Katarini Babnik z Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

## Reference

- Akkermans, J., Richardson, J. in Kraimer M. L. (2020). The Covid-19 crisis as a career shock: Implications for careers and vocational behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 119, članek 103434. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103434>
- Annaswamy, T. M., Verduzco-Gutierrez, M. in Frieden, L. (2020). Telemedicine barriers and challenges for persons with disabilities: Covid-19 and beyond. *Disability and Health Journal*, članek 100973. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100973>
- Bellato, A. (2020). Psychological factors underlying adherence to COVID-19 regulations: A commentary on how to promote compliance through mass media and limit the risk of a second wave. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), članek 100062. <https://doi.org/10.1016/j.ssa-ho.2020.100062>
- Belrose, C., Duffaud, A. M., Duteil, F., Trichereau, J. in Trousselard, M. (2018). Challenges associated with the civilian reintegration of soldiers with chronic PTSD: A new approach integrating psychological resources and values in action reappropriation. *Frontiers in Psychiatry*, 9, članek 737. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00737>
- Berger, E. in Reupert, A. (2020). The COVID-19 pandemic in Australia: Lessons learnt. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 494–496. <https://doi.org/10.1037/tra0000722>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. in Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chen, S. in Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S51–S54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
- Crayne, M. P. (2020). The traumatic impact of job loss and job search in the aftermath of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S180–S182. <https://doi.org/10.1037/tra0000852>
-

- Cudjoe, T. K. M. in Kotwal, A. A. (2020). "Social distancing" amid a crisis in social isolation and loneliness. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(6), E27–E29. <https://doi.org/10.1111/jgs.16527>
- Damnjanović, K., Graeber, J., Ilić, S., Lam, W. Y., Lep, Ž., Morales, S., Pulkkinen, T. in Vingerhoets, L. (2018). Parental Decision-Making on Childhood Vaccination. *Frontiers in Psychology*, 9, članek 735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00735>
- Damnjanović, K., Ilić, S., Lep, Ž., Manojlović, M. in Teovanović, P. (2020). *Psihološki profil pandemije u Srbiji*. Psychosocial Innovation Network. <https://psychosocialinnovation.net/wp-content/uploads/2020/11/Psiholo%C5%A1ki-profil-pandemije-u-Srbiji.pdf>
- Das, N. (2020). Psychiatrist in post-COVID-19 era – Are we prepared? *Asian Journal of Psychiatry*, 51, članek 102082. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102082>
- de Lima, C., Cândido, E. L., da Silva, J. A., Albuquerque, L. V., Soares, L. M., do Nascimento, M. M., de Oliveira, S. A. in Neto, M. (2020). Effects of quarantine on mental health of populations affected by Covid-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 253–254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.063>
- Desmond, C., Sherr, L. in Cluver, L. (2020). Covid-19: accelerating recovery. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/17450128.2020.1766731>
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., Lahiri, D. in Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(5), 779–788. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>
- Dutheil, F., Mondillon, L. in Navel, V. (2020). PTSD as the second tsunami of the SARS-Cov-2 pandemic. *Psychological Medicine*, 1–2. <https://doi.org/10.1017/S0033291720001336>
- Efuribe, C., Barre-Hemingway, M., Vaghefi, E. in Suleiman, A. B. (2020). Coping with the COVID-19 crisis: A call for youth engagement and the inclusion of young people in matters that affect their lives. *The Journal of Adolescent Health*, 67(1), 16–17. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.009>
- Ergur, A. (2020). Social causes of vaccine rejection-vaccine indecision attitudes in the context of criticisms of modernity. *Eurasian Journal of Medicine*, 52(2), 217–223. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2020.20132>
- Esterwood, E. in Saeed, S. A. (2020). Past epidemics, natural disasters, COVID19, and mental health: Learning from history as we deal with the present and prepare for the future. *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09808-4>
- Estes, K. D. in Thompson, R. R. (2020). Preparing for the aftermath of COVID-19: Shifting risk and downstream health consequences. *Psychological Trau-*

*ma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S31–S32. <https://doi.org/10.1037/tra0000853>

Farrell, T. W., Ferrante, L. E., Brown, T., Francis, L., Widera, E., Rhodes, R., Rosen, T., Hwang, U., Witt, L. J., Thothala, N., Liu, S. W., Vitale, C. A., Braun, U. K., Stephens, C. in Saliba, D. (2020). AGS position statement: Resource allocation strategies and age-related considerations in the COVID-19 era and beyond. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(6), 1136–1142. <https://doi.org/10.1111/jgs.16537>

Farrell, T. W., Francis, L., Brown, T., Ferrante, L. E., Widera, E., Rhodes, R., Rosen, T., Hwang, U., Witt, L. J., Thothala, N., Liu, S. W., Vitale, C. A., Braun, U. K., Stephens, C. in Saliba, D. (2020). Rationing limited healthcare resources in the COVID-19 era and beyond: Ethical considerations regarding older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68, 1143–1149. <https://doi.org/10.1111/jgs.16539>

Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L. in Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14, članek 20. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>

244 Galea, S., Merchant, R. M. in Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817–818. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>

Giallonardo, V., Sampogna, G., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, J., Cirulli, F., Dell'Osso, B., Nanni, M. G., Pompili, M., Sani, G., Tortorella, A., Volpe, U. in Fiorillo, A. (2020) The impact of quarantine and physical distancing following COVID-19 on mental health: Study protocol of a multicentric Italian population trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11, članek 533. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00533>

Goldstein, S., MacDonald, N. E. in Guirguis, S. (2015). Health communication and vaccine hesitancy. *Vaccine*, 33(34), 4212–4214. <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2015.04.042>

Heitzman, J. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health. *Psychiatria Polska*, 54(2), 187–198. <https://doi.org/10.12740/PP/120373>

Kavčič, T., Avsec, A. in Zager Kocjan, G. (2020). Psychological functioning of Slovene adults during the COVID-19 pandemic: Does resilience matter? *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09789-4>

Kawohl, W. in Nordt, C. (2020). COVID-19, unemployment, and suicide. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 389–390. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30141-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30141-3)

---

- Kmiec, J. (2020) President's message: Will COVID-19 have a lasting impact on opioid treatment program regulations? *Journal of Addictive Diseases*, 38(3), 239–240. <https://doi.org/10.1080/10550887.2020.1795335>
- Krohne, N., Gomboc, V., Lavrič, M., Podlogar, T., Zadavec Šedivy, N. in de Leo, D. (2020, 24.-25. september). *Vloga zaposlitvenih dejavnikov pri izbranih kazalnikih duševnega zdravja v času epidemije COVID-19* [prispevek na konferenci]. 4. Rostoharjevi dnevi: Psihološki pogledi na pandemijo COVID-19, Ljubljana.
- Kuralt, Š. (2015, 1. junij). *Slovenija je po številu kliničnih psihologov na evropskem dnu*. Delo. Pridobljeno s <https://www.delo.si/prosti-cas/zdravje/slovenija-je-po-stevilu-klinicnih-psihologov-na-evropskem-dnu.html>
- Kustec, S., Logaj, V., Krek, M., Flogie, A., Truden Dobrin, P. in Ivanuš Grmek, M. (2020). *Vzgoja in izobraževanje v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s COVID-19*. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- The Lancet (2020). COVID-19: fighting panic with information. *Lancet*, 395(12204), 537. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30379-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30379-2)
- Lavrič, M., Gomboc, V., Krohne, N., Podlogar, T., Poštuvan, V., Zadavec Šedivy, N. in de Leo, D. (2020, 24.-25. september). *Skrbi, pozitivne spremembe in predlogi za psihološko podporo v času epidemije COVID-19: Tematska analiza* [prispevek na konferenci]. 4. Rostoharjevi dnevi: Psihološki pogledi na pandemijo COVID-19, Ljubljana.
- Lei, M.-K. in Klopach, E. T. (2020). Social and psychological consequences of the COVID-19 outbreak: The experiences of Taiwan and Hong Kong. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S35–S37. <https://doi.org/10.1037/tra0000633>
- Lennon, J. C. (2020). What lies ahead: Elevated concerns for the ongoing suicide pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S118–S119. <https://doi.org/10.1037/tra0000741>
- Lep, Ž., Babnik, K. in Hacin Beyazoglu, K. (2020) Emotional responses and self-protective behavior within days of the COVID-19 outbreak: The promoting role of information credibility. *Frontiers in Psychology*, 11, članek 1846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01846>
- Lep, Ž., Ilić, S., Teovanović, P., Hacin Beyazoglu, K. in Damnjanović, K. (2020). 62 days in the life of the Homopandemicus in Serbia [članek v recenziji]. Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani; Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Beogradu.
- Lyons, D., Frampton, M., Naqvi, S., Donohoe, D., Adams, G. in Glynn, K. (2020). Fallout from the COVID-19 pandemic – should we prepare for a tsunami of post viral depression? *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–6. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.40>

- Mahmud, M. S., Talukder, M. U. in Rahman, S. M. (2020). Does 'Fear of COVID-19' trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *The International Journal of Social Psychiatry*. Predhodna spletna objava. <https://doi.org/10.1177/0020764020935488>
- Mancini, A. D. (2020). Heterogeneous mental health consequences of COVID-19: Costs and benefits. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S15–S16. <https://doi.org/10.1037/tra0000894>
- Marazziti, D., Pozza, A., Di Giuseppe, M. in Conversano, C. (2020). The psychosocial impact of COVID-19 pandemic in Italy: A lesson for mental health prevention in the first severely hit European country. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 531–533. <https://doi.org/10.1037/tra0000687>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. in The PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), 264–269. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Novak, A. in Bojković, A. (2020). Prepričanja o novem koronavirusu in okuženih s koronavirusom v Sloveniji in Srbiji. *Eksperimentator*, 4, 33–42.
- Orben, A., Tomova, L. in Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- PeConga, E. K., Gauthier, G. M., Holloway, A., Walker, R., Rosencrans, P. L., Zöllner, L. A. in Bedard-Gilligan, M. (2020). Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 12(S1), S47–S48. <https://doi.org/10.1037/tra0000874>
- Peisah, C., Byrnes, A., Doron, I., Dark, M. in Quinn, G. (2020). Advocacy for the human rights of older people in the COVID pandemic and beyond: A call to mental health professionals. *International Psychogeriatrics*, 1–6. <https://doi.org/10.1017/S1041610220001076>
- Plohl, N. in Musil, B. (2020) Modeling compliance with COVID-19 prevention guidelines: The critical role of trust in science. *Psychology, Health & Medicine*. Predhodna spletna objava. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1772988>
- Power, E., Hughes, S., Cotter, D. in Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–5. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.84>
- Preti, E., Di Mattei, V., Perego, G., Ferrari, F., Mazzetti, M., Taranto, P., Di Pierro, R., Madeddu, F. in Calati, R. (2020). The psychological impact of epidemic

- and pandemic outbreaks on healthcare workers: Rapid review of the evidence. *Current Psychiatry Reports*, 22(8), članek 43. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01166-z>
- Queen, D. in Harding, K. (2020). Societal pandemic burnout: A COVID legacy. *International Wound Journal*, 17, 873–874. <https://doi.org/10.1111/iwj.13441>
- Rakinić, K., Filipič, U., Brvar, E., Cilenšek, I. in Vovko, M. (2020). Doživljanje dela od doma v času COVID-19: kvalitativna študija. *Eksperimentator*, 4, 67–75.
- Sahlberg, P. (2020). Will the pandemic change schools? *Journal of Professional Capital and Community*. <https://doi.org/10.1108/JPC-05-2020-0026>
- Sherlaw, W. in Raude, J. (2013). Why the French did not choose to panic: A dynamic analysis of the public response to the influenza pandemic. *Sociology of Health & Illness*, 35, 332–344. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2012.01525.x>
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H. J., Milojević, P., Bulbulija, J., Osborne, D., Milfont, T. L., Houkamau, C. A., Duck, I. M., Vickers-Jones, R. in Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618–630. <http://doi.org/10.1037/amp0000662>
- Šokčević, M. in Boštjančič, E. (2020, 24.-25. september). *Podpora organizacij zaposlenim v času epidemije COVID-19* [prispevek na konferenci]. 4. Rostoharjevi dnevi: Psihološki pogledi na pandemijo COVID-19, Ljubljana.
- Soron, T. R., Islam, S. M. S., Ahmed, H. U. in Ahmed, S. I. (2020). The hope and hype of telepsychiatry during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(8), članek e50. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30260-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30260-1)
- Stark, A. M., White, A. E., Rotter, N. S. in Basu, A. (2020). Shifting from survival to supporting resilience in children and families in the COVID-19 pandemic: Lessons for informing U.S. mental health priorities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S133–S135. <https://doi.org/10.1037/tra0000781>
- Stefana, A., Youngstrom, E. A., Hopwood, C. J. in Dakanalis, A. (2020). The COVID-19 pandemic brings a second wave of social isolation and disrupted services. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 270, 785–786. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01137-8>
- Thomson, A., Vallee-Tourangeau, G. in Suggs, L. S. (2018). Strategies to increase vaccine acceptance and uptake: from behavioral insights to context-specific, culturally-appropriate, evidence-based communications and interventions. *Vaccine*, 36(44), 6457–6458. <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2018.08.031>

- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., Kitayama, S. ... in Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Van den Bulck, J. in Custers, K. (2009). Television exposure is related to fear of avian flu, an ecological study across 23 member states of the European Union. *European Journal of Public Health*, 19, 370–374. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckp061>
- WHO (2020). *Psychologists working in mental health sector (per 100,000)*. The Global Health Observatory, World Health Organization. Pridobljeno 15. septembra 2020 s [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/psychologists-working-in-mental-health-sector-\(per-100-000\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/psychologists-working-in-mental-health-sector-(per-100-000))
- Zwanka, R. J. in Buff, C. (2020). COVID-19 generation: A conceptual framework of the consumer behavioral shifts to be caused by the COVID-19 pandemic. *Journal of International Consumer Marketing*. <https://doi.org/10.1080/08961530.2020.1771646>

---

## Abstract

After more than half a year of living with COVID-19, research is almost unnecessary to inform us of the many disruptions to our lives caused by the outbreak. Since the early stages, the scientific community was swift in their response, addressing various acute consequences of the epidemic in the field of psychology, and especially on mental health. However, the present pandemic is an ongoing process, and its outcomes are likely to be long-lasting. I thus tried to define some key areas that will pose a challenge for researchers and practitioners in times of case resurgence, tightening of measures, and during possible future outbreaks, as well as “post-corona times”. I conducted a narrative review of the current literature that addresses the second wave of COVID-19 or its lasting consequences; I included findings from domestic and international research. Unsurprisingly, the most common were articles addressing the impact of the pandemic and related isolation on mental health, as well as the ones focusing on changes in access to and forms of psychological support. Furthermore, I addressed some specific demographics (namely children, youth, and

---



the elderly), as well as the impact of the epidemic on schooling, work, and society at large. I also offered some suggestions for future research that should focus on practicality.

**Keywords:** mental health, lasting consequences, second wave, epidemic, COVID-19, literature review



---

# Povzetek

V znanstveni monografiji *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* so predstavljeni izsledki domačih in mednarodnih raziskav slovenskih avtorjev, ki so se nanašale na različne vidike spoprijemanja z epidemijo in njenimi (psihološkimi) posledicami. Monografija je razdeljena v šest delov, ki vsebinsko obravnavajo raznolika širša področja psihološke znanosti, in je namenjena širokemu krogu bralcev. Ugotovitve so predstavljene razumljivo, z mislijo na njihovo uporabno vrednost; v začetku vsakega od poglavij avtorji tudi predstavijo ključne ugotovitve svojih raziskav in podajo predloge za v prihodnje.

V prvem delu avtorji v treh poglavjih orišejo novo družbeno realnost in psihološke spremembe, povezane z izbruhom epidemije. Pri tem obravnavajo zaznave epidemije in negativne odzive v dneh po prvem potrjenem primeru okužbe s COVID-19 v Sloveniji, verodostojnost informacij in zaupanje v različne institucije. V tem delu so predstavljeni tudi izsledki vzdolžne študije, v kateri so avtorice spremljale subjektivno blagostanje, zaznan stres in stresnost različnih vidikov življenja, povezanih z epidemijo, od začetka do konca uradno razglašene epidemije COVID-19 v Sloveniji, ter rezultati prečne serijske študije o vedenjskih in čustvenih odzivih ter samozaščitnem vedenju po prvem valu epidemije v Srbiji.

V drugem delu avtorji v treh poglavjih predstavijo izsledke študij, ki so se nanašale na specifične skrbi in težave med epidemijo. V prvem poglavju so avtorice z izvedbo kvalitativne raziskave preučevale izzive in težave, s katerimi so se srečevale družine med karanteno, in spraševale po načinih spoprijemanja z njimi. V drugem poglavju avtorja predstavita izsledke slovenskega dela mednarodne študije o skrbih mladih na prehodu v odraslost v času tveganj, povezanih s COVID-19, v tretjem pa avtorji primerjajo ravni čustvene in socialne osamljenosti med epidemijo z ravnmi pred nastopom izrednih razmer.

Tretji del se osredotoča na posameznike in njihovo duševno zdravje med epidemijo. Avtorji v šestih poglavjih obravnavajo različne psihološke konstrukte: stres in blagostanje (kateri so bili najpogostejši stresorji, katere skupine ljudi so zaradi svojih demografskih in psiholoških značilnosti bolj podvržene stresu), anksioznost, kognitivne spremembe, povezane z zaznanim stresom, in

možnosti uporabe čuječnostnih tehnik za spoprijemanje z negativnimi posledicami epidemije.

V četrtem delu avtorice predstavijo ugotovitve raziskave o kakovosti komuniciranja med zaposlenimi in vodjo med razglašeno epidemijo ter predstavijo področja za krepitev kakovosti odnosov med organizacijo in zaposlenimi.

Šolanje med epidemijo so v petem delu monografije avtorji obravnavali v treh poglavjih, ki se smiselno nanašajo na zaznave različnih udeležencev izobraževalnega procesa. Pedagoški delavci osnovnih in srednjih šol so poročali o svojem občutku kompetentnosti za uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije, svojih stališčih do učenja in poučevanja na daljavo ter zaznanih prednostih in pomanjkljivosti tovrstnega dela. Učenci zadnje triade osnovnih šol in dijaki so poročali o doživljanju pouka na daljavo med epidemijo COVID-19 in svojih stališčih do takšnega načina izobraževanja, v tretjem poglavju pa se lahko seznanimo, kako se s spremenjenim načinom šolanja spoprijemajo študentke in študenti pedagoških smeri.

V zadnjem sklopu avtor s pregledom dosedanjih ugotovitev iz literature pozornost usmerja tudi v morebitni drugi val in čas po koncu epidemije. Na podlagi izsledkov mednarodnih študij ter pogledov avtorjev, objavljenih v različnih mednarodnih revijah, ki jih poveže s slovenskimi ugotovitvami, predstavi ključna področja (duševno zdravje, izolacija, otroci in mladostniki, starostniki, šolanje, delo, komuniciranje z javnostjo), ki bodo v prihodnje zahtevala pozornost psihologov, ter poda nekaj usmeritev za raziskovanje in praktično delo.

---

# Summary

The monograph titled *Psychology of a pandemic: individuals and the society in times of corona crisis* presents findings of domestic and international studies conducted by Slovenian researchers. They address various aspects of fighting the COVID-19 pandemic and its consequences on the social and individual level (mental health). The monograph is comprised of six parts that deal with various broad fields of psychological science and is intended for a diverse range of readers. The findings are presented clearly and comprehensively; their usefulness in practice is also considered. At the beginning of each chapter, the authors also highlight some of the key findings and offer suggestions for the future.

In the first part, within three separate chapters, the authors outline the new social reality and psychological changes related to the COVID-19 outbreak. They describe the perceptions of the epidemic, along with negative responses following the days of the first reported case of COVID-19 in Slovenia; they also examine trust in various institutions and the credibility of information received. The first part also describes the findings of a longitudinal study in which the authors followed perceived stress and severity of various epidemic-related stressors from the beginning to the end of the officially declared COVID-19 epidemic in Slovenia. Finally, it includes the findings of a serial cross-sectional study, which looked into behavioural and emotional responses, and engagement in protective behaviours after the end of the epidemic's first wave in Serbia.

The second part presents the findings of studies, focused on specific worries and problems during the epidemic. In the first chapter, the authors study the challenges families faced during the lock-down and explore ways of dealing with said issues. In the second chapter, authors present Slovenian findings of an international collaboration on the worries emerging adults have in times of elevated risks, related to the COVID-19 pandemic. In the third part, authors compare the degrees of emotional and social loneliness during the epidemic with those measured during »normal« times, before the outbreak.

The third part of the monograph focuses on individuals and their mental health during the epidemic. Throughout six chapters, authors explore various psychological constructs such as stress and well-being, answering questions like what the most common stressors were, or what groups of people were

---

more vulnerable to stress due to their demographic and psychological characteristics; the chapters deal with anxiety, cognitive changes related to perceived stress, and ways in which mindfulness techniques could be useful in fighting the negative outcomes of the epidemic.

Findings on the quality of communication between employees and their leaders during the epidemic are presented in part four. Moreover, the authors highlight key areas that are useful for the strengthening of the relationship between working organizations and employees.

Education during the epidemic is examined in three chapters of part five. These chapters look into different participants' perceptions of the pedagogical process. Educators, working in primary and secondary schools reported about their competency with the use of information and communications technology, their attitudes towards distance learning, teaching and the process of instruction; they described perceived advantages and disadvantages of this type of work, along with various aspects of perceived support and self-reported stress. Students from the last triad of primary and secondary school reported their experiences with distance learning during the COVID-19 epidemic and relayed what their attitudes towards this type of education were. Future educators (students of different educational studies) reported how they perceived and reacted to the changed higher-education conditions.

In the final part of the monograph, the author conducts a narrative literature review and calls for attention to also be focused on the forthcoming second wave and times that will follow the epidemic. International studies and opinions expressed in different types of published articles are integrated with Slovenian findings to address key areas (mental health, isolation, youth and old people, education, work, effective communication); these areas are crucial for professionals in the field of psychology. The author also offers some suggestions for future research and interventions.

---

# Stvarno kazalo

## A

anksioznost 24, 106–107, 110–111, 112–113  
 dejavniki tveganja 111, 112–114  
 generalizirana anksiozna motnja 107, 109–110  
 atribucijska teorija 169

## B

blagostanje 24, 30–32, 81, 83–84, 121–123, 159  
 čustveno 30  
 psihološko 30, 106  
 socialno 30  
 brezposelni 113

## C

cepljenje 45–46, 240

## Č

čuječnost 157  
 kognitivni učinki 160  
 občutki neugodja 160  
 učinki izvajanja 159  
 vodeni program 158  
 čustva 144  
 dejavniki čustvovanja 131, 137–138  
 negativno čustvovanje 15, 130–131, 133, 135–136, 136, 138, 148–149, 151  
 pozitivno čustvovanje 133, 136, 138  
 spremembe v čustvovanju 38  
 čustvena izčrpanost 42

čustveni odzivi na epidemijo 13, 40–41

čustveno odzivanje 151

## D

dejansko samozaščitno vedenje 43–44  
 De Jong Gierveldova lestvica osamljenosti 82  
 delo in zaposlitev 149–150, 236–238  
 delovna motivacija 160  
 delovno aktivni posamezniki 149–150 → *glej tudi* zaposleni  
 depresivna simptomatika 83–84, 86  
 depresivnost 24, 107  
 digitalizacija poučevanja 236  
 dijaki 191–202  
 diskriminacija 232  
 dnevno rutina 124  
 doseganje učnih ciljev 236  
 dostop do psiholoških storitev 233  
 dostopnost informacij 171  
 drugi val 38, 220  
 družbena izoliranost 156, 234 → *glej tudi* izolacija  
 družbena omrežja 15, 85  
 družine 53–63, 138  
 državna podjetja → *glej* podjetja: državna  
 duševno zdravje 80–81, 106, 119

## E

ebola 135  
 epidemija → *glej tudi* 1-260  
 dolgoročne posledice 27, 124  
 drugi val 39, 40–42

faze epidemije 46, 224  
odzivanje na epidemijo 94  
pozitivne posledice 232  
psihološke posledice 219, 224  
spopadanje z negativnimi posledicami 207–208, 224  
trajne posledice 220  
zaznave epidemije 42–43, 71–72  
evalvacija 233, 236

## F

faze epidemije 38–39, 46, 224

## G

generalizirana anksiozna motnja →  
*glej* anksioznost

## H

hipotetično zaščitno vedenje 44

## I

individualizirane intervencije 233  
individualna pomoč učencem 184  
informacije  
dolgotrajna izpostavljenost negativnim informacijam 224  
obremenjenost z informacijami 224  
preplavljenost z informacijami 42–43  
verodostojnost 13  
informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT) 180, 193  
dostopnost 198–199  
kompetentnost za uporabo 180, 182, 185–186, 193, 198  
prednosti uporabe 184  
internet → *glej* splet  
intervju 57, 181

izgorelost 55, 224, 237  
izobraževanje na daljavo →  
*glej* poučevanje na daljavo  
izolacija 54, 71, 81, 136, 224  
pozitivni vidiki 71, 224  
psihološke posledice 224

## J

javna uprava 172  
javne institucije 17

## K

kakovost poučevanja na daljavo →  
*glej* poučevanje na daljavo:  
kakovost  
karantena 55 → *glej tudi* izolacija  
odzivi otrok 58–59  
odzivi staršev 59–60  
vpliv na družine 57–58  
karierni pretres 237  
kognitivne spremembe 147–148  
kognitivno delovanje 144–145,  
147–150, 157  
izvršilne funkcije 147, 149  
kolektivna travma 238  
komunikacija 238, 239–240  
empatična 174  
informiranje javnosti 99–100, 138  
kakovost komuniciranja 167–174,  
169  
s sodelavci 171  
težave v komunikaciji 183  
učinkovitost 20–21, 45  
verodostojnost 240  
zadovoljstvo s komunikacijo  
170–171  
z nadrejenim 169  
z učenci 183  
z učiteljem 198, 206, 210



konflikti  
 v medosebnih odnosih 27  
 v partnerskem odnosu 85  
 Kontinuum duševnega zdravja 26,  
 120  
 krizna komunikacija 169, 171  
 krizna situacija 144, 168  
 odzivi 168  
 kulturna specifičnost 114  
 kvalitativna študija 53–63, 79–86,  
 179–187

## L

Lestvica generalizirane anksioznosti  
 (GAD-7) 108, 146  
 Lestvica nesprejemanja negotovosti  
 70  
 Lestvica subjektivnega blagostanja  
 SZO 82  
 Lestvica subjektivnega stresa (PSS)  
 26, 96, 120  
 Lestvica temne prihodnosti 70  
 Lestvica zaznanega stresa (PSS-4)  
 108, 146  
 lokus kontrole 113

## M

maturanti → *glej* dijaki  
 mediji 13, 17  
 medosebni odnosi 27, 136–138,  
 238–239 → *glej tudi* odnosi  
 vrednotenje 81  
 mentalno zdravje 224  
 metakognitivne strategije 214  
 Ministrstvo za zdravje 15–16  
 mladi  
 nadomeščanje izgubljenega časa  
 235  
 mladi na prehodu v odraslost 67–76,  
 234–235

optimizem 69  
 psihološke potrebe 75  
 razvojne naloge 69  
 mladostniki 232, 234–235  
 model delovnih zahtev in virov 180  
 model družinskega stresa 54  
 motivacija za učenje 196  
 motiviranost 199

## N

Nacionalni inštitut za javno zdravje  
 15, 17  
 načrt časovnega zamika 86  
 nadrejeni 183 → *glej* vodje  
 negativno čustvovanje → *glej* čustva:  
 negativno čustvovanje  
 negotovost 69, 168, 235  
 nepredvidljivost 69  
 nesprejemanje negotovosti 74  
 norme vedenja 239  
 novice → *glej* informacije  
 novinarji 16

## O

odnosi  
 družinski 55, 136  
 partnerski 55, 73, 85  
 z vrstniki 196, 201, 234  
 odzivi  
 otrok 54  
 staršev 54  
 ogrožene skupine 236  
 omejevalni ukrepi 30, 32, 206  
 ukinitiv 27  
 zasnave opuščanja ukrepov 44–46  
 omejitveni ukrepi 84, 149–150  
 psihološke posledice 118  
 upoštevanje ukrepov 19  
 orodja za komunikacijo na daljavo  
 182

osamljenost 69, 81, 86, 113, 156, 235  
  čustvena 81, 84–85  
  socialna 81, 84–85  
osebnostna čvrstost 232  
osebnostne lastnosti 95  
  ekstravertnost 95, 98  
  nevroticizem 95, 98  
  odprtost 98–99  
  sprejemljivost 98–99  
  vestnost 98–99  
osnovnošolci → *glej* učenci  
otopelost 42  
otroci 53–63, 234–235  
  tujci 184  
  vedenje in čustvovanje 55

## P

pandemija → *glej* epidemija  
pedagoški delavci → *glej* učitelji  
podjetja  
  državna 172  
  v zasebni lasti 172  
podporno študijsko okolje 213–214  
podrejeni → *glej* zaposleni  
politika 13  
posledice epidemije → *glej* epidemija  
postavljanje ciljev 212  
posttravmatski stresni sindrom  
  231–232  
potrošniško vedenje 239  
poučevanje na daljavo 61–62, 180,  
  192–193, 235–236  
  kakovost 183–186, 185, 206  
  prednosti 193, 209–211  
  težave 193, 195–201, 209–211  
pouk  
  potek 186  
  prilagoditve 183  
  v učilnici 183  
pozitivno čustvovanje → *glej* čustva:  
  pozitivno čustvovanje

pozitivnost 207, 208–209, 212–213  
prečna serijska študija 37–46  
pregled literature 219  
prepričanja 238  
preventivni ukrepi → *glej* omejevalni  
  ukrepi  
prilagajanje na spremembe 38, 168  
produktivnost zaposlenih 172  
profesorji → *glej* učitelji  
psihološka opora 169, 224, 232–234  
  kakovost 233  
psihološko blagostanje 224, 237 →  
  *glej tudi* blagostanje  
psihološko delovanje 30–32, 119 →  
  *glej tudi* kognitivno delovanje  
psihološko zdravje → *glej* mentalno  
  zdravje

## R

računalniška oprema → *glej tudi* in-  
  formacijsko-komunikacijska  
  tehnologija (IKT)  
  dostopnost 184  
  pogostost rabe 184  
  usposobljenost za uporabo 184  
ranljive skupine 75, 84, 85, 231, 237  
ravnatelji 183  
rezilientnost 232  
rutina 54

## S

samoizolacija → *glej* izolacija  
samomorilnost 233  
samoregulacija 206, 212, 213–214  
samozaščitno vedenje 38, 40–44  
skrbi mladih 69  
socialna fobija 238  
socialna izolacija → *glej* družbena  
  izoliranost; *glej tudi* izolacija

---

- socialna omrežja → *glej* družbena omrežja
- socialna opora 136
- socialni kontekst 54
- sodelavci 183
- splet 85
- spletne učilnice 182
- spletno učenje → *glej* poučevanje na daljavo
- spopadanje z epidemijo → *glej* epidemija
- spremembe vedenja 12, 38
- sproščenost 159
- srednješolci → *glej* dijaki
- stališča 180
- do poučevanja na daljavo 183–184, 185, 194, 200
- starizem 234
- starostniki 85, 234–235
- starši 53–63
- preobremenjenost 60, 62
- stigma 224, 232
- strah 133
- strah pred okužbo 15, 18, 18–19, 27, 135
- strategije spoprijemanja s stresom 135–136
- stres 184–185, 206–207, 212
- dejavniki tveganja 185–186
- občutje stresa 97–98
- odzivanje 25, 32
- spoprijemanje s stresom 30, 135–136, 157
- zaznava stresa 121–123, 148
- zaznava stresne situacije 95
- stresorji 24–25, 118–119, 121–123, 124
- na delovnem mestu 169
- spremembe v intenzivnosti 27–29
- strokovni delavci 183
- strokovnjaki 17
- subjektivno blagostanje → *glej* blagostanje
- svetovalni delavci 179–187
- Š**
- šolanje 235–236
- šolanje na daljavo → *glej* poučevanje na daljavo
- šolarji → *glej* učenci
- študenti 110, 113, 149, 155–162, 205–214
- spodbujanje 213
- študij na daljavo 205–214, 206
- izzivi 72
- T**
- tehnologija → *glej* informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT)
- telemedicina 232–233
- telesno počutje 159
- teorije zarote 240
- tesnoba 69, 148, 134
- trajne posledice epidemije → *glej* epidemija
- travma 231
- training čuječnosti 156
- U**
- učenci 191–202
- učenje
- regulacija lastnega učenja 184
- učinkovita komunikacija → *glej* komunikacija: učinkovitost
- učitelji 179–187, 183
- učna skupnost 193
- učne platforme 210
- učne strategije 207, 208–209
- ukrepi za preprečevanje širjenja bolezni → *glej* omejevalni ukrepi

upokojeanci 149  
upravljanje s časom 193, 206  
usklajevanje dela in zasebnega življenja 60, 237  
usklajevanje obveznosti 185–186  
utrujenost 148–149, 151  
kakovost spanja 160

## V

verjetnost okužbe 27  
verodostojnost informacij 15–16  
viri informacij 172  
vladni ukrepi → *glej* omejitveni ukrepi  
vodenje 168  
vodje 167–174, 168–169  
Vprašalnik o doživljanju študija v času izrednih razmer 207  
Vprašalnik o učenju na daljavo 207, 207–208  
Vprašalnik pozitivnega in negativnega čustvovanja, razširjena oblika (PANAS-X) 132  
Vprašalnik spoprijemanja s stresom, kratka verzija (Brief COPE) 132  
Vprašalnik strahu pred ebolo (EFI) 132  
Vprašalnik stresorjev med epidemijo COVID-19 120  
Vprašalnik velikih pet 96  
vzdolžna študija 23–31  
vzgojno-izobraževalne ustanove 180

## Z

zadovoljstvo z življenjem 207  
zaposleni 167  
potrebe zaposlenih 168, 171  
produktivnost 172  
zaskrbljenost 14–15, 18–19, 72–75, 121, 124, 135  
zaradi zaposlitve 73  
zaradi zdravstvenega stanja 72, 74

zaščitno vedenje 238  
zaupanje  
javnim institucijam 18  
medijem 18  
strokovnjakom 18  
virom informacij 13, 15–16  
v znanost 239–240  
Zavod Republike Slovenije za šolstvo 183, 193  
zaznana opora 183  
zaznana resnost boleznih 15  
zaznavanje tveganja 238  
zaznava prihodnosti 70, 74  
zdravniško osebje 15–16  
zdravstveni sistem 15  
zloraba psihoaktivnih substanc 233  
znanstveniki 15–16

## Ž

življenjski kontekst 75