

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, 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). Izvirni 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.

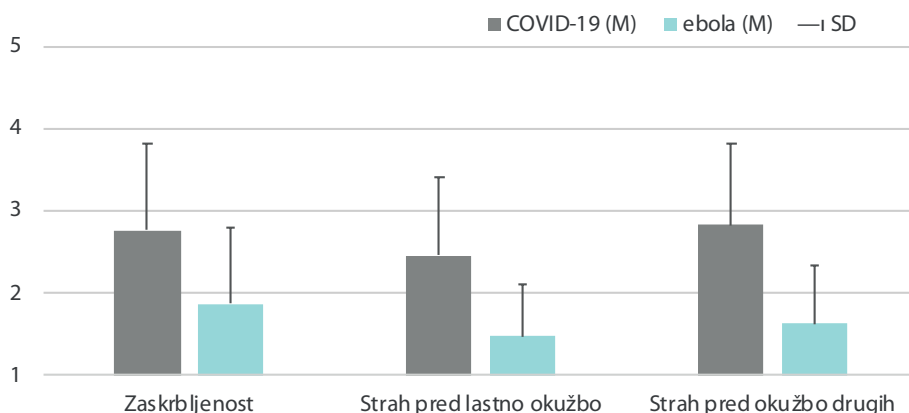
Tabela 1 kaže, da je med spolom in doživljanjem čustev med pandemijo nekaj šibkih, toda pomembnih povezanosti. Ženske so doživljale več negativnih čustev, moški pa več pozitivnih. Najmočnejša povezanost se kaže pri strahu, ki so ga pogosteje doživljale ženske, in samoprepičanju, ki so ga pogosteje doživljali 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. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

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.

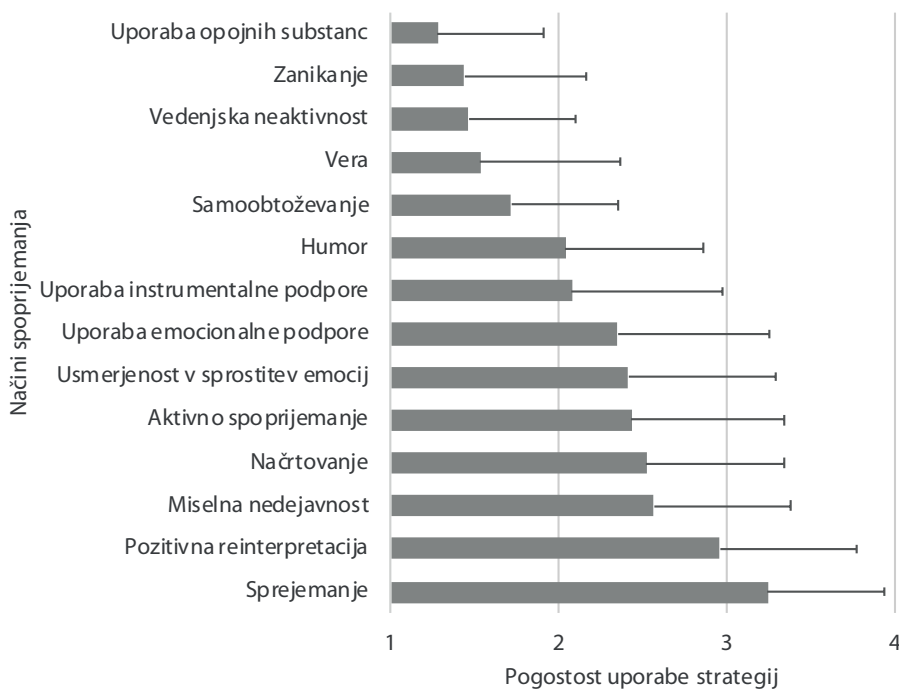
in zaskrbljenosti med udeleženci naše raziskave in raziskave, ki so jo opravili S. M. Blakey in sodelavci (2015) na vzorcu ameriških študentov psihologije ($N = 107$; 56,1 % moških; M (starost) = 18,9 leta, $SD = 1,1$) med izbruhom ebrole. Iz slike 1 lahko vidimo, da je bila zaskrbljenost glede virusa 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.

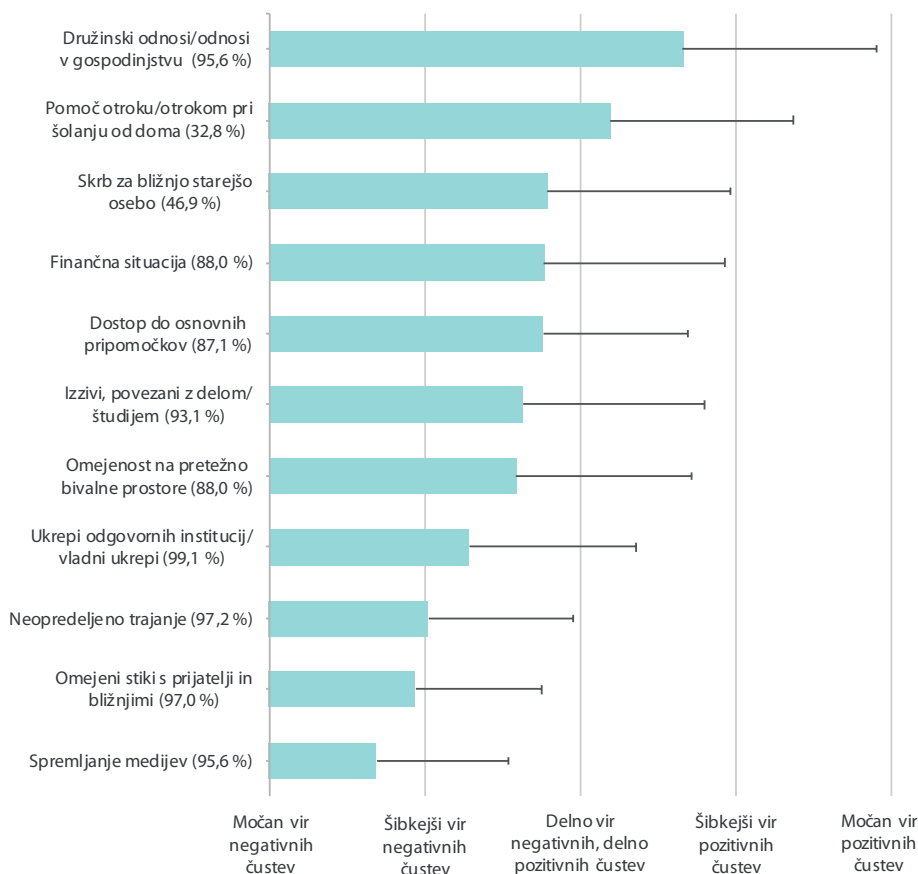
136

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 omrežij 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 vzpostavljjanje

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
- 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., Paluszec, 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/

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
