

4. Rostoharjevi dnevi: Psihološki pogledi na pandemijo COVID-19

24. in 25. september 2020
Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani



**Programska knjižica in
zbornik povzetkov**



Organizator srečanja

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

Programski odbor

Andreja Avsec

Katarina Babnik

Eva Boštjančič

Urška Fekonja

Kaja Hacin Beyazoglu (sovodja)

Žan Lep (sovodja)

Anja Podlesek

Melita Puklek Levpušček

Matija Svetina

Tanja Šraj

Programsko knjižico uredila

Žan Lep in Kaja Hacin Beyazoglu



VSEBINA

PROGRAM SREČANJA	4
POVZETKI PRISPEVKOV	8
Stres v času epidemije	8
Družba v času epidemije	10
Posameznik v času epidemije	12
Skrbi in izzivi v času epidemije	13
Delo v času epidemije	15
Šolanje v času epidemije	18
POVZETKI OKROGLIH MIZ	20



PROGRAM SREČANJA

Četrtek, 24. september 2020

PREDSTAVITVE ZNANSTVENORAZISKOVALNIH PRISPEVKOV

13.00—13.15	Otvoritev srečanja in uvodna nagovora: prof. dr. Roman Kuhar, dekan FF UL Prof dr. Matija Svetina, predstojnik Oddelka za psihologijo FF UL		
13.15—14.15 → str. 8	Stres v času epidemije	13.15—14.15 → str. 10	Družba v času epidemije
14.30—15.30 → str. 12	Posameznik v času epidemije	14.30—15.30 → str. 13	Skrbi in izzivi v času epidemije
16.00—17.00 → str. 15	Delo v času epidemije	16.00—17.00 → str. 18	Šolanje v času epidemije

Petek, 24. september 2020

IZMENJAVA DOBRIH PRAKS S STROKOVNJAKI

13.00—14.00 → str. 20	Dobre prakse dela in sodelovanja v delovnih organizacijah v času epidemije COVID-19: kaj smo se naučili v času epidemije in po njej?
14.30—15.30 → str. 21	Izzivi šolskega svetovalnega dela in poučevanja psihologije v času epidemije COVID-19
16.00—17.00 → str. 22	Pandemija in duševno zdravje

Srečanje bo potekalo preko spleta (aplikacija Zoom). Povezave do posameznih sekcij bodo dostopne na spletni strani Oddelka za psihologijo FF UL.



STRES V ČASU EPIDEMIJE

(vodja sekcije: Andreja Avsec)

- 13.00—14.00 | *Andreja Avsec, Gaja Zager Kocjan, Tina Kavčič*
Kdo je bil najbolj pod stresom prvi teden epidemije COVID-19?
- Tina Kavčič, Andreja Avsec in Gaja Zager Kocjan*
Od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji: stresorji, stres in blagostanje
- Sandra Modic, Darja Kobal Grum*
Dejavniki čustvovanja in spoprijemanje s stresom med pandemijo COVID-19
- str. 8 | *Vojko Kavčič, Anja Podlesek*
Samocena aksioznosti med epidemijo COVID-19 v Sloveniji

DRUŽBA V ČASU EPIDEMIJE

(vodja sekcije: Žan Lep)

- 13.00—14.00 | *Kaja Hacin Beyazoglu, Katarina Babnik, Žan Lep*
100 ur po prvem primeru okužbe s COVID-19 v Sloveniji: Zaupanje in zaznana verodostojnost virov informacij ter čustveni odzivi
- Nejc Plohl, Bojan Musil*
Pojasnjevanje razlik v upoštevanju smernic za preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2
- Ajda Novak, Aleksandra Bojković*
Prepričanja o novem koronavirusu in okuženih s koronavirusom v Sloveniji in Srbiji
- Žan Lep, Kaja Damnjanović, Sandra Ilić, Predrag Teovanović, Kaja Hacin Beyazoglu*
HomoPostpandemicus: Vedenjski in čustveni odzivi na pandemijo COVID-19 po zaključku prvega vala
- str. 10



POSAMEZNIK V ČASU EPIDEMIJE

(vodja sekcije: Anja Podlesek)

14.30—15.30

Anja Podlesek, Vojko Kavčič

Stres in samozaznane kognitivne spremembe v času COVID-19

Vanja Gomboc, Nina Krohne, Meta Lavrič, Tina Podlogar, Nuša Zadavec Šedivy, Vita Poštuvan, Diego De Leo

Primerjava osamljenosti in subjektivnega blagostanja v času normalnih in izrednih razmer

Janja Tekavc

→ str. 12

Razvijanje čuječnosti v času pandemije COVID-19

SKRBI IN IZZIVI V ČASU EPIDEMIJE

(vodja sekcije: Urška Fekonja)

14.30—15.30

Gaja Zager Kocjan, Tina Kavčič, Andreja Avsec

Kaj nam je povzročalo stres in zniževalo blagostanje v času epidemije COVID-19?

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

Težave in izzivi družin v času karantene zaradi pandemije COVID-19

Meta Lavrič, Vanja Gomboc, Nina Krohne, Tina Podlogar, Vita Poštuvan, Nuša Zadavec Šedivy, Diego de Leo

Skrbi, pozitivne spremembe in predlogi za psihološko podporo v času epidemije COVID-19: Tematska analiza

Žan Lep, Maja Zupančič

→ str. 13

Zdaj pa še to: skrbi mladih na prehodu v odraslost v času tveganj, povezanih s pandemijo COVID-19



DELO V ČASU EPIDEMIJE

(vodja sekcije: *Eva Boštjančič*)

- 16.00—17.00 | *Kristina Rakinič, Urška Filipič, Eva Brvar, Iris Cilenšek, Maja Vovko*
Doživljanje dela od doma v času COVID-19: kvalitativna študija
- Eva Boštjančič, Alja Vižintin, Edita Krajnovič*
Kakovost komuniciranja v slovenskih delovnih organizacijah v času epidemije COVID-19
- Milena Šokčević, Eva Boštjančič*
Podpora organizacij zaposlenim v času epidemije COVID-19
- Nina Krohne, Vanja Gomboc, Meta Lavrič, Tina Podlogar, Nuša Zadavec Šedivy, Vita Poštuvan, Diego De Leo*
Vloga zaposlitvenih dejavnikov pri izbranih kazalnikih duševnega zdravja v času epidemije COVID-19
- str. 15

ŠOLANJE V ČASU EPIDEMIJE

(vodja sekcije: *Kaja Hacin Beyazoglu*)

- 16.00—17.00 | *Živa Krajnc, Adelisa Huskič, Zala Kokol, Katja Košir*
Učenje in poučevanje na daljavo v času zaprtja šol zaradi epidemije COVID-19: Perspektiva pedagoških delavcev v osnovnih in srednjih šolah v prvem mesecu izvedbe pouka na daljavo
- Luka Uršič, Melita Puklek Levpušček*
Učenci zadnje triade OŠ in dijaki o učenju na daljavo v času epidemije COVID-19
- Neža Podlogar, Urška Žerak, Amela Lišič, Lana Lavrih, Nina Fricelj, Mojca Juriševič*
Pogledi in izkušnje študentk o študiju na daljavo v času pandemije koronavirusa
- str. 18



POVZETKI PRISPEVKOV

STRES V ČASU EPIDEMIJE

Kdo je bil najbolj pod stresom prvi teden epidemije COVID-19?

Andreja Avsec¹, Gaja Zager Kocjan¹, Tina Kavčič²

¹Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

²Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani

Razglasitev epidemije je skupaj z ukrepi za njeno zaježitev pri večini posameznikov povzročila precejšen stres. Kljub temu so bile opazne precejšnje razlike med posamezniki v reagiranju na to stresno situacijo. V raziskavi nas je zanimalo, v kolikšni meri lahko razložimo različno doživljanje stresa med posamezniki z razlikami v njihovih osebnostnih lastnostih. V raziskavi je sodelovalo 2722 udeležencev (25 % moških), starih med 18 in 82 let, ki so izpolnili vprašalnik petih velikih faktorjev osebnosti in stresa v zadnjem tednu. Rezultati so pokazali, da osebnost v veliki meri prispeva k temu, koliko stresa so ljudje doživljali v prvem tednu epidemije. Natančneje, najbolj so bili pod stresom ljudje z nizko čustveno stabilnostjo in vestnostjo ter visoko ekstravertnostjo in sprejemljivostjo.

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

Tina Kavčič¹, Andreja Avsec², Gaja Zager Kocjan²

¹Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani

²Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

Virusne epidemije dokazano vplivajo na duševno zdravje ljudi. V vzdolžni študiji smo spremljali subjektivno blagostanje, zaznan stres ter stresnost različnih vidikov življenja, povezanih z epidemijo, od začetka do konca uradno razglašene epidemije v Sloveniji. V prvem tednu epidemije je sodelovalo 2571 odraslih, starih od 18 do 82 let (74 % žensk); ob naslednjih štirih merjenjih pa je sodelovalo od 269 do 441 oseb. Dobljeni rezultati kažejo, da so se ljudje uspešno prilagodili na spremenjene razmere, saj je v času raziskave prišlo do upada doživljanega stresa ter porasta blagostanja. Stres zaradi možnosti okužbe z novim koronavirusom udeležencev ali njihovih bližnjih je s časom upadal, stres zaradi dolgoročnih posledic epidemije in pomanjkanja socialnih odnosov pa je upadel šele po koncu uradne epidemije.



Dejavniki čustvovanja in spoprijemanje s stresom med pandemijo COVID-19

Sandra Modic, Darja Kobal Grum

Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

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 udeležencev, starejših od 18 let, ki so izpolnili razširjeno obliko Vprašalnika pozitivnega in negativnega čustvovanja (PANAS-X), kratko različico Vprašalnika spoprijemanja s stresom (Brief COPE) in kratko različico Vprašalnika velikih pet (BFI-K). Ker v času našega raziskovanja, za pandemijo COVID-19, ni obstajala še nobena lestvica strahu pred pandemijo, smo izdvojili nekatera vprašanja iz Vprašalnika strahu pred Ebolo (EFI) in jih postavili našim udeležencem. Preliminarni rezultati nakazujejo nabor pomembnih stresnih dejavnikov in kažejo v smeri učinkovitega spoprijemanja s stresom.

Samoocena aksioznosti med epidemijo COVID-19 v Sloveniji

Vojko Kavčič^{1,2}, Anja Podlesek³

¹*Institute of Gerontology, Wayne State University, Detroit, Michigan, ZDA*

²*Mednarodni inštitut za aplikativno gerontologijo, Ljubljana, Slovenija*

³*Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani*

Kot pri vseh zdravstvenih krizah je bilo pričakovati, da bo tudi epidemija COVID-19 vplivala na anksioznost ljudi. Da bi empirično preverili to predpostavko, smo na vrhuncu epidemije (aprila 2020) s spletno anketo na 884 odraslih Slovincih zbrali podatke o izkušnjah med epidemijo COVID-19, čustvenih reakcijah in anksioznosti. Anksioznost je bila večja pri ženskah kot pri moških. Glede na starost anketirancev je bila presenetljivo najvišja anksioznost pri mlajših, po statusu študentih. Višja je bila tudi pri osebah brez dela in pričakovano pri samskih. O podobnih rezultatih so poročali tudi v ZDA, Veliki Britaniji ter na Kitajskem. Dobljeni rezultati bi bili lahko uporabni pri izdelavi ukrepov za težave v duševnem zdravju v obdobju epidemije COVID-19 in preventivnih ukrepov za bodoče zdravstvene krize.



DRUŽBA V ČASU EPIDEMIJE

100 ur po prvem primeru okužbe s COVID-19 v Sloveniji: Zaupanje in zaznana verodostojnost virov informacij ter čustveni odzivi

Kaja Hacin Beyazoglu, Katarina Babnik, Žan Lep

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

V raziskavi smo preučevali zaupanje in zaznano verodostojnost različnih virov informacij ter njihovo povezanost z zaznavami in čustvenimi odzivi ljudi v dneh po prvem uradno potrjenem primeru COVID-19 v Sloveniji. V raziskavi je sodelovalo 1718 udeležencev. Z zbiranjem podatkov smo začeli 48 ur po prvem uradno potrjenem primeru, potekalo pa je preko spletne ankete. Rezultati so pokazali, da ljudje najbolj zaupajo in ocenjujejo kot najbolj verodostojne informacije prejete s strani zdravnikov in znanstvenikov, zaupanje politiki ter verodostojnost informacij, ki jo podajajo politiki, pa sta bili ocenjeni 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.

Pojasnjevanje razlik v upoštevanju smernic za preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2

Nejc Plohl, Bojan Musil

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru

Kmalu po izbruhu novega koronavirusa (SARS-CoV-2) so številni svetovni in državni inštituti za javno zdravje začeli ozaveščati splošno javnost o smernicah za zaježitev širjenja tega virusa, odziv na tovrstne informacije pa je bil sila raznolik. V pričujoči študiji smo stremeli k odkrivanju individualnih napovednikov upoštevanja omenjenih smernic. Z uporabo strukturnega modeliranja smo na mednarodnem vzorcu 525 udeležencev ugotovili, da zaznano tveganje (povezano s COVID-19) in zaupanje v znanost neposredno napovedujeta upoštevanje smernic (npr. primerna higiena kašlja). Nadalje pa zaupanje v znanost deluje tudi kot ključni vezni člen med splošnejšimi socialnopsihološkimi značilnostmi (politična orientiranost, religiozna ortodoksnost, prepričanost v teorije zarote in intelektualna radovednost) in upoštevanjem smernic za preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2. Ugotovitve raziskave tako izpostavljajo pomen krepitve zaupanja v znanost pri spopadanju s tem javno zdravstvenim problemom.



Prepričanja o novem koronavirusu in okuženih s koronavirusom v Sloveniji in Srbiji

Ajda Novak in Aleksandra Bojković

Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

Namen raziskave je bil ugotoviti, kaksna prepričanja imajo ljudje o novem koronavirusu in okuženih v Sloveniji in Srbiji. Pregledali sva komentarje na spletnih portalih MMC in N1 pod članki o koronavirusu. Bralci so kot najpogostejše lastnosti koronavirusa navajali nalezljivost, visoko smrtnost, pogosto so bili kritični do neustreznega informiranja javnosti. Drugim so priporočali samozaščito, v povezavi s koronavirusom pa so bralci izražali večinoma negativna čustva, ki so bila povezana z zaznavami o nepripravljenosti na epidemijo, podajanju lažnih informacij o lastnostih virusa, zanesljivosti testov ter o številu okuženih in umrlih. Po prvem potrjenem primeru okužbe so bili uporabniki bolj kritični do ukrepanja pristojnih. Kot predpostavljeno so uporabniki stigmatizirali okužene s koronavirusom. Priporočava psihoedukacijo za novinarje in administratorje spletnih portalov.

HomoPostpandemicus: Vedenjski in čustveni odzivi na pandemijo COVID-19 po zaključku prvega vala

Žan Lep¹, Kaja Damjanović², Sandra Ilić², Predrag Teovanović³, Kaja Hacin Beyazoglu¹

¹*Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani*

²*Laboratorij za eksperimentalno psihologijo, Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Beogradu, Srbija*

³*Fakulteta za specialno pedagogiko in rehabilitacijo, Univerza v Beogradu, Srbija*

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 9.000 udeležencev. V prispevku se bomo osredotočili predvsem na čustvene in vedenjske odzive po zaključku prvega vala in ukinitvi izrednih razmer. Negativno čustvovanje je bilo v tem obdobju nizko, ob ponovnem porastu števila okužb pa, za razliko od prvega vala, njegov porast ni bil tako izrazit. Udeleženci so, kljub ponovnem porastu števila okužb, poročali tudi o manj pogostem zaščitnem vedenju. Čeprav raziskava ni potekala v Sloveniji, rezultati kažejo na splošnejše vzorce prilagoditvenega vedenja (npr. prilagajanje na stresne dogodke), ki bi lahko bili koristni tudi pri naraščanju števila okužb v Sloveniji.



POSAMEZNIK V ČASU EPIDEMIJE

Stres in samozaznane kognitivne spremembe v času COVID-19

Anja Podlesek¹, Vojko Kavčič²

¹*Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani*

²*Institute of Gerontology, Wayne State University, Detroit, Michigan, ZDA*

²*Mednarodni inštitut za aplikativno gerontologijo, Ljubljana, Slovenija*

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) 884 odraslih Slovencev poročalo o svojih čustvenih reakcijah, razpoloženju, težavah, smislu življenja, zdravju, spremembah v mišljenju, utrujenosti in kakovosti spanja. Ugotovili smo, da so o večjih zaznanih kognitivnih spremembah poročali tisti, ki so poročali tudi o negativnejšem čustvovanju (tesnobi, stresu) in večji izčrpanosti (obremenitvi, utrujenosti, poslabšanju kvalitete spanja). O manjših zaznanih kognitivnih spremembah so poročale bolj pozitivno naravnane osebe (čustveno stabilne, brezskrbne, z večjim občutkom smisla življenja). 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.

Primerjava osamljenosti in subjektivnega blagostanja v času normalnih in izrednih razmer

Vanja Gomboc¹, Nina Krohne¹, Meta Lavrič^{1,2}, Tina Podlogar^{1,2}, Nuša Zadravec Šedivy^{1,2}, Vita Poštuvan^{1,2}, Diego De Leo^{1,2}

¹*Slovenski center za raziskovanje samomora, Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem*

²*Oddelek za psihologijo, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Univerza na Primorskem*

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 nivo osamljenosti, merjen z De Jong Gierveldovo lestvico osamljenosti, in subjektivnega blagostanja, merjenega z lestvico WHO-5, v času običajnih razmer (februar 2019) ter v času izrednih razmer (april 2020). Primerjava rezultatov kaže, da udeleženci v času izrednih razmer doživljajo višji nivo čustvene osamljenosti, vendar nepričakovano nižji nivo socialne osamljenosti. V času epidemije smo pri udeležencih zabeležili nižji nivo subjektivnega blagostanja, pri katerem je opaziti, da večji delež posameznikov dosega rezultate, ki nakazujejo možnost izraženosti depresivne simptomatike.



Razvijanje čuječnosti v času pandemije COVID-19

Janja Tekavc

Pedagoška fakulteta, Univerza v Mariboru

V času trajanja pandemije COVID-19 in z njo povezanih ukrepov so se študenti soočili s številnimi spremembami (npr. študij na daljavo, upad socialnih stikov z vrstniki), ki so od njih terjale prilagoditev in predstavljale potencialen vir stresa. Namen pričujoče raziskave je bil na skupini študentov izvesti vodeni trening čuječnosti in preveriti njihove odzive nanj. V raziskavi je sodelovalo 58 študentov razrednega pouka, starih od 22 do 26 let. Študenti so v času pandemije COVID-19 14 dni zapored vsak dan izvajali vodeni program tehnik čuječnosti. Po koncu programa so študentje izpolnili vprašalnik, v katerem so ocenili izvedeni program in opisali svoja opažanja in doživljanja. Rezultati študije so pokazali, da je večina študentov izvajanje vadbe čuječnosti ocenila kot zelo pozitivno izkušnjo, ki jim je pomagala pri spoprijemanju s spremembami, povezanimi s pandemijo. Večina študentov je izrazila željo, da bi tovrsten program razvijanja čuječnosti predstavljal reden del njihovega študijskega programa.

SKRBI IN IZZIVI V ČASU EPIDEMIJE

Kaj nam je povzročalo stres in zniževalo blagostanje v času epidemije COVID-19?

Gaja Zager Kocjan¹, Tina Kavčič², Andreja Avsec¹

¹*Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani*

²*Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani*

Razglasitev epidemije COVID-19 je spremljalo sprejetje številnih ukrepov za zajezitev širjenja virusa, ki so močno zaznamovali vsakodnevno življenje ljudi. V raziskavi nas je zanimalo, v kolikšni meri 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 udeležencev (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 in prostega časa). 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.



Težave in izzivi družin v času karantene zaradi pandemije COVID-19

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

Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

Namen kvalitativne raziskave je bil preučiti izzive in težave, s katerimi so se soočale družine v času karantene zaradi pandemije COVID-19, ter njihove načine spoprijemanja. V vzorec je bilo vključenih 29 družin z otroki, starimi od 3 do 9 let, s čigar starši smo izvedli polstrukturirane pogovore. Ugotovili smo, da se je večina družin učinkovito spoprijemala z in prilagodila na situacijo. Starši so najpogosteje navajali težave z usklajevanjem dela za službo in časa za družino ter z organizacijo časa. Pri otrocih so kot največjo težavo izpostavili pomanjkanje socialnih stikov z vrstniki. Starši so navajali tudi pozitivne vidike karantene, kot so na primer več časa za skupne dejavnosti, boljša razdelitev nalog in medsebojna pomoč ter povezanost. Med družinami so bile v zaznanih težavah razlike predvsem glede na starost otrok in glede na delovno obremenitev staršev (npr. delo od doma, delo na delovnem mestu, »na čakanju«).

Skrbi, pozitivne spremembe in predlogi za psihološko podporo v času epidemije COVID-19: Tematska analiza

Meta Lavrič^{1,2}, Vanja Gomboc¹, Nina Krohne¹, Tina Podlogar^{1,2}, Vita Poštuvan^{1,2}, Nuša Zadravec Šedivy^{1,2}, Diego de Leo^{1,2}

¹*Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora, Univerza na Primorskem*

²*Oddelek za psihologijo, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Univerza na Primorskem*

Cilj študije je bil raziskati, kako ljudje dojemajo negativne in pozitivne posledice epidemije ter kakšne psihološke podpore si želijo. Spletni vprašalnik, apliciran med splošno odraslo populacijo, je vključeval tri odprta vprašanja. Za vsako vprašanje posebej smo uporabili tematsko analizo. V okviru prvega vprašanja (skrbi o epidemiji) smo odkrili štiri teme: zaskrbljenost zaradi bolezni, skrb za prihodnost, zaskrbljenost glede ukrepov ter skrb za dobro počutje in vsakdanje življenje. Odgovori na drugo vprašanje (pozitivne spremembe med epidemijo) so rezultirali v treh temah: spremembe v sebi, spremembe v odnosih ter spremembe v okolju in družbi. V odgovorih na tretje vprašanje (prošnje za psihološko podporo med epidemijo) pa smo odkrili tri teme: neposredna pomoč in podpora, informiranje in ozaveščanje ter medijska aktivnost.



Zdaj pa še to: skrbi mladih na prehodu v odraslost v času tveganj, povezanih s pandemijo COVID-19

Žan Lep, Maja Zupančič

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

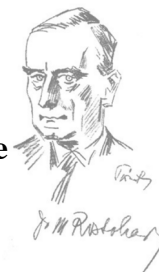
V razvojnem obdobju oblikovanja identitete, nestabilnosti, raziskovanja osebnih življenjskih možnosti ter psihološkega in finančnega osamosvajanja od prvotne družine so mladi na prehodu v odraslost posebej ranljivi za družbenoekonomske pretrese, povezane s pandemijo COVID-19, ki lahko dolgotrajno ogrožajo njihovo finančno in psihološko blagostanje ter življenjske načrte. V mednarodni raziskavi nas je zato zanimalo, kaj mlade v njihovi prihodnosti najpogosteje skrbi, in kako se skrbi v zvezi z epidemijo 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 ter svojih zaposlitvenih možnosti. Hkrati pa so tisti, ki svojo prihodnost na splošno zaznavajo kot bolj negotovo ter so manj strpni do negotovosti, poročali o večjih skrbih.

DELO V ČASU EPIDEMIJE

Doživljanje dela od doma v času COVID-19: kvalitativna študija

Kristina Rakinić, Urška Filipič, Eva Brvar, Iris Cilenšek, Maja Vovko

COVID-19 je povzročil, da je veliko zaposlenih moralo svoje delo opravljati od doma. Delo od doma predstavlja opravljanje delovne prakse izven običajnega delovnega mesta za delni ali celoten delovni čas. Izvedli smo kvalitativno študijo, katere namen je bil prepoznati glavna področja doživljanja dela od doma v trenutni situaciji. V raziskavi je sodelovalo 19 udeležencev, 13 jih je že imelo predhodne izkušnje z delom od doma. Glavne teme doživljanja dela od doma so bile: komunikacija, čas, domače delovno okolje, podpora ob prehodu, poseg v zasebno življenje in vpliv trenutne situacije (COVID-19). Naša raziskava, ki izpostavlja prednosti in slabosti dela od doma, je lahko v pomoč pri načrtovanju boljšega prilagajanja dela zaposlenim v prihodnje, ko bo opravljanje dela doma vse pogostejše.



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

Eva Boštjančič¹, Alja Vižintin¹, Edita Krajnovič²

¹*Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani*

²*Mediade d. o. o.*

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 in čvrsto, 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%). Odgovore smo analizirali tako, da smo za posamezno socio-demografsko skupino izračunali povprečni rezultat vseh odgovorov, nato pa razlike med povprečnimi vrednostmi primerjali med seboj. 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, sledi javna uprava, najvišje pa so podali v zasebnih podjetjih.

Podpora organizacij zaposlenim v času epidemije COVID-19

Milena Šokčević, Eva Boštjančič

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

Zaradi razglašene epidemije Covid-19 je bilo potrebno nemudoma narediti veliko organizacijskih sprememb (npr. delo od doma, čakanje na delo od doma, vodenje na daljavo), na katere delodajalci večinoma niso bili pripravljeni. Cilj raziskave je bil oceniti, v kolikšni meri in v kakšni obliki so zaposleni v tem obdobju zaznavali podporo organizacije ter vlogo neposredne vodje. V raziskavi so sodelovali 403 zaposleni posamezniki. Izpolnili so Lestvico o zaznani podpori organizacije (SPOS; Eisenberger, Huntington, Hutchinson in Sowa, 1986) in Lestvico o zaznani podpori vodje (SPPS; Kottke in Sharafinski, 1988). Rezultati so pokazali, da sodelujoči višje kot podporo organizacije ocenjujejo zaznano podporo s strani neposrednega vodje – menijo, da so jim bili vodje v oporo in pomoč ter da so prepoznali njihov doprinos k dobrobiti organizacije. Tudi zaznana podpora organizacije je bila ocenjena razmeroma visoko – zaposleni ocenjujejo, da jim je organizacija na voljo, ko potrebujejo pomoč ter ceni njihov prispevek k njeni dobrobiti. Pri izražanju organizacijske podpore smo prepoznali prepletenost vloge organizacije in vloge vodje, kar je v skladu s preteklimi študijami, a hkrati ostajajo področja, ki se jih lahko še bolje pripravi oziroma razvije.



Vloga zaposlitvenih dejavnikov pri izbranih kazalnikih duševnega zdravja v času epidemije COVID-19

Nina Krohne¹, Vanja Gomboc¹, Meta Lavrič^{1,2}, Tina Podlogar^{1,2}, Nuša Zadavec Šedivy^{1,2}, Vita Poštuvan^{1,2}, Diego De Leo^{1,2}

¹*Slovenski center za raziskovanje samomora, Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem*

²*Oddelek za psihologijo, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Univerza na Primorskem*

Epidemija bolezni COVID-19 je povzročila nemalo sprememb v številnih podjetjih in drugih organizacijah, kar lahko negativno vpliva na psihološko stanje delavcev in drugih zaposlenih. V pričujoči študiji smo želeli oceniti vlogo grožnje za izgubo službe, grožnje za okužbo na delovnem mestu (pri sebi in bližnjih) ter vlogo spremenjene količine dela pri občutkih tesnobe in subjektivnega blagostanja zaposlenih. Po izključitvi brezposelnih in upokojenih, je v spletni raziskavi sodelovalo 276 Slovencev, starih med 19 in 64 let, med njimi 229 žensk. Rezultati hierarhičnih linearnih regresij so pokazali, da tveganje za izgubo službe oziroma dohodka pomembno napoveduje povečanje občutkov tesnobe, vendar noben od vključenih prediktorjev ni napovedoval zmanjšanja subjektivnega blagostanja. V študiji smo dodatno ugotovili, da o grožnji za izgubo službe oziroma dohodka poročajo predvsem zaposleni v privatnem sektorju ter tisti, ki v času izrednih razmer niso mogli opravljati dela ter niso prejeli denarnega nadomestila.



ŠOLANJE V ČASU EPIDEMIJE

Učenje in poučevanje na daljavo v času zaprtja šol zaradi epidemije COVID-19: Perspektiva pedagoških delavcev v osnovnih in srednjih šolah v prvem mesecu izvedbe pouka na daljavo

Živa Krajnc, Adelisa Huskić, Zala Kokol, Katja Košir

Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru

Ob razglasitvi epidemije se je uvedlo poučevanje na daljavo, ki je pedagoške delavce prisililo k prilagoditvam ustaljenega načina poučevanja. Njihova doživljanja smo preverjali kvalitativno s polstrukturiranimi intervjuji, izvedeni na 11 udeležencih, in kvantitativno skozi vprašalnik, ki ga je rešilo 1081 udeležencev. Preučevali smo občutek kompetentnosti za uporabo 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 pedagoški delavci, ki so doma poleg dela skrbeli še za predšolskega ali osnovnošolskega otroka. Tisti, ki so bili predhodno vključeni v projekt usposabljanja za uporabo orodij IKT, so se ob uporabi le-teh čutili bolj kompetentne od tistih, 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 višjo zaznano kompetentnost za uporabo IKT.

Učenci zadnje triade OŠ in dijaki o učenju na daljavo v času epidemije COVID-19

Luka Uršič, Melita Puklek Levpušček

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

V raziskavi smo proučevali, kako so učenci in dijaki doživljali pouk na daljavo v času epidemije COVID-19 in kakšna so njihova stališča do takšnega načina izobraževanja. V vzorec je bilo vključenih 358 učencev zadnje triade OŠ in dijakov. Poročali so, da so se pri izvajanju pouka na daljavo soočali z več težavami (najbolj so pogrešali osebni stik s sošolci) in zanj porabili malenkost več časa kot pri klasičnem pouku v živo. 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 so pridobili manj znanja, ki je bilo tudi manj utrjeno. Kljub temu je takšen pouk pokazal tudi pozitivne učinke – šolarji poročajo, da so postali bolj samostojni, menijo pa tudi, da bo postal takšen način pouka v prihodnosti pomemben.



Pogledi in izkušnje študentk o študiju na daljavo v času pandemije koronavirusa

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

Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani

V času pandemije se je izrazito spremenil način študija, ki je od marca do zaključka študijskega leta 2019/20 potekal na daljavo. S kombiniranim raziskovalnim načrtom smo proučile, kako so študentke Pedagoške fakultete UL (N = 337) zaznale in se odzvale na spremenjene okoliščine študija. Rezultati so pokazali, da večini študij v izrednih razmerah ne povzroča dodatnega stresa, je pa to doživljanje povezano s pozitivno naravnostjo do življenja. Bolj konstruktivno doživljanje trenutne situacije se pomembno povezuje s pogostejšo uporabo učnih strategij pri študiju na daljavo, predvsem s postavljanjem ciljev. V diskusiji bodo v kontekstu sodobnih teorij učenja in poučevanja podrobneje analizirani kvalitativni odgovori udeleženk o študiju na daljavo, na podlagi katerih bodo izpostavljene smernice za učinkovitejše spoprijemanje z izjemnimi študijskimi situacijami.



POVZETKI OKROGLIH MIZ

Dobre prakse dela in sodelovanja v delovnih organizacijah v času epidemije COVID-19: kaj smo se naučili v času epidemije in po njej?

Moderatorica: doc. dr. Katarina Babnik, *Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani*

Udeleženci/diskutanti:

Vojko Rotar, *Luka Koper, d.d.*

Janja Kolenc, *AI Slovenija, d.d.*

Katarina Pirš, *d.labs, d.o.o.*

Boris Kovač, *MLINOTEST d.d.*

Epidemija COVID-19 je posegla v vse pore našega življenja in dela; različne organizacije so se na spremenjene pogoje morale različno odzvati. Na okrogli mizi bomo delili izkušnje delovanja različnih organizacij v času epidemije in po njej, predvsem na področju sprememb organizacije dela, podpore pri prilagajanju zaposlenih, delu na daljavo ali delu na delovnem mestu v času povečanega zdravstvenega tveganja. Izluščili bomo dobre prakse in potrebe po spremenjenih pristopih k v ravnanju z ljudmi v delovnih okoljih, ki smo jih spoznali v tem obdobju. Pogovarjali se bomo o psihosocialnih vidikih dela v kriznih situacijah, o izzivih, s katerimi so se soočala delovna okolja v času epidemije in rešitvah, ki lahko prinesejo k spremembam delovnih okoljih v prid dobrega počutja zaposlenih tudi v bodoče. Na okrogli mizi bodo sodelovali predstavnice in predstavniki podjetij na vodilnih, vodstvenih in razvojnih funkcijah.



Izzivi šolskega svetovalnega dela in poučevanja psihologije v času epidemije COVID-19

Moderatorica: prof. dr. Melita Puklek Levpušček, *Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani*

Udeleženske/diskutantke:

mag. Maja Krajnc, *Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana*

Anja Milekšič, *OŠ Koseze, Ljubljana*

mag. Ines Piljić, *OŠ Antona Žnideršiča, Ilirska Bistrica*

Tina Pušnik, *Gimnazija in ekonomska srednja šola Trbovlje*

mag. Mojca Šušek, *Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor, Srednja ekonomska šola in gimnazija Maribor*

16. marca 2020 so vrtci, šole in (takrat vse) fakultete zaradi razglašene epidemije zaprli vrata in pričeli s poukom na daljavo. Organizacija in izvedba pouka na daljavo verjetno predstavlja enega največjih izzivov v zgodovini šolstva, saj je zahteval hitre intervencije na področju načrtovanja pouka, izvedbe pouka s pomočjo IKT ter tehtne razmisleke o tem, kako najbolj učinkovito vzpostaviti delo šolskih svetovalnih služb na daljavo in nuditi pomoč različnim skupinam učencev in dijakov, ki so potrebovali psihološko, učno in tehnično pomoč. Na okrogli mizi bodo sodelovale kolegice, šolske svetovalne delavke na OŠ in SŠ ter učiteljice psihologije in DSP, ki bodo spregovorile o prilagoditvah dela šolske svetovalne službe in pouka, izzivih, s katerimi so se šole soočale v obdobju karantene in v času postopne vrnitve učencev in dijakov v šolo, pogovarjali pa se bomo tudi o izzivih negotovega obdobja v novem šolskem letu.



Pandemija in duševno zdravje

Moderatorica: izr. prof. dr. Robert Masten, *Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani*

Udeleženci/diskutanti:

David Gosar, *Pediatrična klinika UKC*

Tanja Šraj Lebar, *Oddelek za psihologijo FF UL*

Mateja Štirn, *ISA inštitut*

Matej Vinko, *NIJZ*

Julija Pelc, *HERUKA, psihološko svetovanje in izobraževanje, Julija Pelc s.p. in Center varne vožnje Vransko, AMZS d.d.*

Ivana Kreft Hausmeister, *Pediatrična klinika UKC Klinični oddelek za otroško hematologijo in onkologijo*

Andreja Lavrič, *Uprava RS za zaščito in reševanje*

Barbara Čibej Žagar

Okrogla miza na temo duševnega zdravja v času pandemije bo vključevala izkušnje strokovnjakov, ki so se s krizo soočali z vidika njihovih funkcij v različnih službah kot so NIJZ, klinike, Društvo psihologov Slovenije, ad hoc skupine za pomoč, Civilna zaščita, skupina študentov za pomoč. Na osnovi teh izkušenj bodo predstavljene opcije za spoprijemanje s tovrstnimi pričakovanimi težavami v bližnji prihodnosti. Predstavljene bodo tudi vsebine težav, na osnovi izkušenj in raziskav.