

Kontekstualni in metodološki vidiki raziskave

Nina Krohne, Tanja Šraj Lebar, Patricija Kerč, Julija Pelc, Mateja Štirn in Matej Vinko

 © Nina Krohne, Tanja Šraj Lebar, Patricija Kerč, Julija Pelc, Mateja Štirn in Matej Vinko
<https://doi.org/10.26493/978-961-293-510-8.00>

Raziskava v kontekstu pandemije covida-19 v Sloveniji

Pandemija covida-19 je bila v Sloveniji prvič razglašena 12. marca 2020, le nekaj dni po potrditvi prve okužbe. V prvem valu, ki je trajal od marca do maja 2020, so bili uvedeni številni zaščitni ukrepi (uporaba mask, zaprtje šol, ustavitve javnega življenja, omejitev gibanja), širjenje virusa pa je bilo zamejeno razmeroma uspešno.

Nasprotno pa je drugi val, ki se je začel jeseni 2020, prinesel bistveno hujšo epidemiološko sliko. V obdobju med decembrom 2020 in januarjem 2021, ko je potekalo zbiranje podatkov za kvantitativni del raziskave, so v Sloveniji veljali strogi ukrepi: prepoved prehajanja med občinami, nočna omejitev gibanja, zaprtje vrtcev, šol ter večine gospodarskih in storitvenih dejavnosti. Slovenija je imela v tem času eno najvišjih stopenj umrljivosti zaradi covida-19 v Evropi, prebivalstvo pa je bilo izpostavljeno dolgotrajni negotovosti, izolaciji in stiskam. Kvantitativni del raziskave, predstavljen v poglavjih 1–8, temelji na podatkih, zbranih v opisanem kontekstu, in odraža potrebe po psihosocialni podpori v času visoke družbene obremenjenosti.

Po letu 2021 so se epidemiološki ukrepi v Sloveniji postopoma prilagajali in rahljali. Pomembna prelomnica je bilo cepljenje, ki se je začelo decembra 2020 in postopno razširilo na vse starostne skupine. Leta 2021 so se ukrepi še večkrat zaostrovali in rahljali glede na epidemiološko sliko (t. i. semaforški sistem). V letu 2022 so bile omejitve že bistveno manjše kljub pojavu novih različic virusa, kot je omikron. Do konca leta 2022 in v letu 2023 je večina omejitev prenehala veljati, življenje pa se je formalno vrnilo v običajne tirnice – a številne posledice pandemije so ostale, zlasti na področjih duševnega zdravja, socialne povezanosti in zaupanja v institucije.

Z namenom ugotavljanja dolgoročnih posledic pandemije in razumevanja, kaj od izkušenj, potreb in stisk prebivalstva ostaja prisotno tudi po koncu akutne faze epidemije, smo raziskavi dodali še kvalitativni del, ki omogoča retrospektivni pogled z določeno časovno distanco. Kvalitativni del raziskave, predstavljen v poglavju 9, vključuje:

- a) izkušnje prebivalcev, zbrane z intervjuji, izvedenimi med junijem in novembrom 2023, v katerih posamezniki reflektirajo obdobje med marcem 2020 in aprilom 2022, in
- b) perspektivo strokovnjakov, zbranih v okviru t. i. študije Delfi. Ta je potekala v dveh fazah: v prvi, kvalitativni, fazi (april–junij 2022) so sodelujoči identificirali ključna področja, izzive in potrebe, v drugi, kvantitativni, fazi (december 2022–januar 2023) pa so bili ti poudarki ovrednoteni širše in statistično potrjeni.

Knjiga, ki vključuje kombinacijo treh pristopov, kvantitativne analize iz obdobja akutne krize, kvalitativnih pogledov prebivalcev z retrospektivno refleksijo in strokovne evalvacije sistemskih odzivov, tako ponuja celovito razumevanje psihosocialnih potreb prebivalstva v času pandemije in njenih dolgotrajnih učinkov.

Kmalu po razglasitvi epidemije covid-19 v Sloveniji je bila razglašena tudi pandemija, zato v tej publikaciji uporabljamo izraza *epidemija* in *pandemija* izmenično in ju razumemo kot sopomenki.

Odziv služb za (javno) duševno zdravje

Že z začetkom drugega vala pandemije oktobra 2020 se je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje, dejavno zavzel za koordinacijo psihosocialne podpore prebivalstvu. V skladu z državnim načrtom zaščite in reševanja je bila 20. oktobra 2020 ustanovljena Operativna skupina za izvajanje psihološke pomoči ob epidemiji (OSIPP), v okviru česar je bil 26. oktobra sprejet tudi akcijski načrt OSIPP s konkretno definiranimi štirimi cilji delovanja:

1. usklajeno delovanje vseh deležnikov, ki nudijo psihološko pomoč;
2. prepoznava ranljivih skupin in njihovih specifičnih potreb;
3. vzpostavitev storitev in dejavnosti za naslavljanje potreb ranljivih posameznikov;
4. krepitev in varovanje duševnega zdravja celotne populacije (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021).

Operativna skupina je združevala več kot 39 različnih deležnikov – od javnih institucij in ministrstev do nevladnih organizacij. Glavne dejavnosti OSIPP so bile:

- Spremljanje ranljivih skupin prek rednega zbiranja podatkov in analize potreb v organizaciji Rdečega križa Slovenije.
- Izvedba anketne raziskave za ugotavljanje potreb po psihosocialni podpori, ki jo predstavljamo v tej knjigi in je potekala pod okriljem Društva psihologov Slovenije.
- Vzpostavitev brezplačne telefonske linije (080 51 00) za psihološko pomoč prebivalcem, organizirane v enotnem multimedijijskem centru, ta je bila na voljo ves čas, saj se je usklajevala s pomočjo drugih organizacij in zdravstvenih služb. Svetovalcem, ki so delovali na telefonu za psihološko podporo, sta bili zagotovljeni supervizija in tudi podpora v obliki konzultacij. Psihološka podpora je bila zagotovljena tako posameznikom kot skupinam zaposlenih v socialnem varstvu in v nevladnih organizacijah. Hkrati se je izvajalo usposabljanje za svetovalce po telefonu, ob tem pa so bile pripravljene tudi smernice – gradiva za svetovalce (kot so: Usmeritve za pogovor s samomorilnim klicalcem, Pogosta vprašanja in odgovori, Osnovne informacije o koronavirusu, Smernice za ravnanje v primeru suma nasilja v družini, Splošna priporočila za svetovalce, Etične smernice za svetovanje na Telefonu, Klicanci s spolnimi vsebinami, seksualnimi fantazijami oz. klicanci, ki se med klicem samozadovoljujejo, Stalni klicanci in skrb zase).
- Psihoedukacija in distribucija strokovnih gradiv, usmerjena v osebe v karanteni, različne jezikovne skupine in splošno javnost. Prav tako so bili pripravljeni priporočila za zdravje v izolaciji, smernice za preprečevanje stigme, priporočila za premagovanje stisk in vzpostavljeno sodelovanje z mediji, vključno z RTV SLO.
- Usposabljanje laikov za izvajanje prve psihološke pomoči in ozaveščanje zaposlenih v kritični infrastrukturi o pomembnosti celovite skrbi za lastno duševno zdravje, vključno z nudenjem podpore in supervizije pod koordinacijo NIJZ.
- Vzpostavitev sistemov za spremljanje in evalvacijo, vključno z analizo klicev in odziva na telefonsko linijo (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021).

OSIPP je bil ocenjen kot zelo uspešen pri doseganju ciljev. V evalvaciji so sodelujoče organizacije izrazile zadovoljstvo z usklajevanjem, stalno podporo in dosegom akcijskega načrta (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021).

Iz sodelovanj, vzpostavljenih v okviru OSIPP, se je razvil novi raziskovalni projekt *Človek v primežu Covid-19: psihološke posledice epidemije in preventivnih zaščitnih ukrepov za zajezitev širjenja okužb* (ARRS, št. J5-3113). Projekt vodi Univerza na Primorskem (Inštitut Andrej Marušič) pod vodstvom prof. dr. Vite Poštuvan v partnerstvu z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Filozofsko fakulteto Univerze v Ljubljani s podporo Agencije za raziskovanje in inovacije Republike Slovenije (ARIS).

Glavni cilji projekta so poglobljena analiza psihosocialnih posledic epidemije, osvetlitev izkušenj splošne populacije in ranljivih skupin, razvoj gradiv za krepitev duševnega zdravja in krepitev psihološke prožnosti v povezavi z institucionalnimi odzivi. Projekt predstavlja pomembno nadgradnjo anketnih ugotovitev, saj omogoča celosten vpogled – od osebnih doživljanj prebivalcev do strokovne interpretacije in razvoja praktičnih orodij za prihodnje krizne situacije. V okviru tega projekta je nastalo tudi kvalitativno poglavje, predstavljeno v tej knjigi.

Kvantitativna študija

Kvantitativni del raziskave, predstavljen v poglavjih 1–8, temelji na podatkih, zbranih v času drugega vala pandemije covid-19, najverjetneje najzahtevnejšega obdobja epidemije v Sloveniji, med decembrom 2020 in januarjem 2021. Raziskava je rezultat obsežnega interdisciplinarnega sodelovanja številnih strokovnjakov, ki so s svojim znanjem in spretnostmi prispevali k oblikovanju in distribuciji spletnega vprašalnika, zbiranju podatkov ter statistični analizi in interpretaciji rezultatov. Izsledki kvantitativne obravnave tako predstavljajo pomemben vir vpogleda v psihosocialno stanje prebivalstva v izrazito kriznem obdobju.

Raziskava, ki je potekala pod vodstvom dr. Tanje Šraj Lebar, dr. Nine Krohne, Patricije Kerč in Mateje Štirn, je bila zasnovana kot del akcijskega načrta OSIPP, katerega nosilec je bil Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Izvajala se je v okviru aktivnosti spremljanja in analiziranja podatkov pod okriljem Društva psihologov Slovenije.

Pri načrtovanju raziskave, zbiranju in analizi podatkov so poleg omenjenih sodelovale tudi naslednje osrednje institucije:

- Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo;
- Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora;
- Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijsko tehnologijo, Oddelek za psihologijo.

Osrednji namen raziskave je bila analiza potreb za učinkovitejše načrtovanje virov podpore za različne ciljne skupine. Z raziskavo in predstavljenimi rezultati smo prepoznali vrste duševnih stisk, ki so jih posamezniki doživljali med epidemijo covid-19, in načine, kako so se s temi stiskami spoprijemali. Pozornost je bila namenjena tudi identifikaciji psihosocialnih virov, ki so jih udeleženci prepoznali kot koristne ali bi si jih v kriznem obdobju še želeli.

Poleg splošnih potreb (poglavje 1), ki vključujejo celoten vzorec, smo se osredotočili tudi na določene posebej izpostavljene skupine, ki so se v času pandemije spopadale z izrazitimi spremembami in pritiski, bodisi zaradi dela bodisi zaradi drugih okoliščin, in so bile prepoznane prek ocene strokovnjakov (predvsem psihologov) s prakse na podlagi preteklih izkušenj in kriznih situacij. To so:

- zaposleni v vzgoji in izobraževanju (poglavje 2), zdravstvu (poglavje 3), socialnem varstvu (poglavje 4) in gospodarstvu (poglavje 5);
- starši šoloobveznih otrok (poglavje 6);
- študenti, kot skupina, pri kateri so ukrepi za zaježitev covid-19 imeli izrazit vpliv na njihove razvojne naloge (poglavje 7);
- ter upokojenci (poglavje 8).

V raziskavo so bili vključeni tudi samozaposleni in brezposelni, ki so bili zaradi nizkega števila udeležencev izključeni iz nadaljnjih analiz in v knjigi niso posebej izpostavljeni.

Posredno smo se v raziskavi dotaknili tudi ocene potreb otrok in mladostnikov. Prek vprašanj staršem in strokovnim delavcem vzgojno-izobraževalnih ustanov smo pridobili njihovo oceno stanja, potreb in spopadanja z epidemijo.

Raziskavo je potrdila Komisija za etiko Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, ki je presodila, da izpolnjuje vse etične standarde in merila za raziskovanje (št. 212-2020).

Zbiranje podatkov

Zbiranje podatkov je potekalo od 3. decembra 2020 do 11. januarja 2021 prek spletnega vprašalnika, dostopnega na portalu 1KA. Vprašalnik smo širili s pomočjo različnih komunikacijskih poti, vključno z objavami na spletnih straneh organizacij in posameznikov, družbenih omrežjih, elektronsko pošto in spletnimi glasilniki. Pomembno vlogo pri razširjanju ankete je imelo Društvo psihologov Slovenije, ki je s svojo strokovno mrežo omogočilo širok doseg. K sodelovanju so prispevali tudi številne zbornice, zveze, društva, univerze in drugi zavodi in organizacije, za kar se vsem iskreno zahvaljujemo.

Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 3556 oseb. V vzorcu prevladujejo ženske in osebe z višjo izobrazbo, delež starejših od 65 let je bil majhen. Zaradi usmerjene promocije vprašalnika med posameznimi družbenimi skupinami (npr. zaposleni v vzgoji in izobraževanju, socialnem varstvu, zdravstvu, študenti, brezposelni, zaposleni v gospodarstvu ipd.) vzorec ni reprezentativen za celotno populacijo, vendar omogoča vpogled v izkušnje in stiske različnih ključnih skupin prebivalstva.

Največja pomanjkljivost vzorca je odsotnost ocene potreb skupin prebivalstva z nižjimi dohodki in starejših odraslih, ki zaradi finančnih razlogov ali ovir z reševanjem spletnih anket niso mogli sodelovati v raziskavi.

Merski instrumenti

V raziskavi smo uporabili kombinacijo standardiziranih merskih instrumentov in avtorsko oblikovanih vsebinskih sklopov, ki so omogočali poglobljen vpogled v psihosocialne vidike epidemije covid-19 med prebivalci Slovenije.

Standardizirana instrumenta

Dva psihometrično uveljavljena instrumenta sta bila vključena za merjenje duševnega in telesnega zdravja:

- PHQ-15 (Kroenke et al., 2002) za oceno somatskih simptomov v zadnjih štirih tednih, ki so jih udeleženci ocenjevali na tristopenjski lestvici (0 = »nič«, 1 = »nekaj«, 2 = »zelo«). V raziskavo smo vključili le prvih 13 postavk, saj sta bili za potrebe temeljitejšega uvida v problematiko dodani še dve avtorski postavki za merjenje težav s spominom in napadov panike.
- PHQ-8 (Kroenke & Spitzer, 2002) za oceno simptomov depresije v zadnjih dveh tednih. Lestvica vključuje osem postavk, ocenjenih na štiristopenjski lestvici (od 0 = »nikoli« do 3 = »skoraj vsak dan«). Uporaba PHQ-8 (namesto PHQ-9) je omogočila presojo depresivne simptomatike brez neposrednega vprašanja o mislih o samomoru.

Tematski sklopi avtorsko oblikovanih vprašanj

Preostali del vprašalnika je bil razdeljen na vsebinske sklope, ki jih opisujemo spodaj. Postavke s področji, znotraj katerih lestvica ni opredeljena, so bile kategorične narave. Te so bile bodisi dihotomne (npr. da ali ne) bodisi z več mogočimi odgovori. Z izjemo demografskih podatkov so udeleženci pri vprašanjih lahko izbrali več odgovorov, zato kumulativni deleži zastopanosti po-

sameznih odgovorov, prikazanih v tabelah in grafih v nadaljevanju te knjige, pogosto presegajo 100 %.

1. *Demografski in delovnospecifični podatki*: udeleženci so poročali o spolu, starosti, izobrazbi, okolju prebivališča (npr. mestno), regiji, statusu zaposlitve, delovnem področju in načinu dela (npr. od doma, na delovnem mestu itd.).
2. *Doživljanje stisk in mehanizmov spoprijemanja*: vprašanja so ocenjevala trenutno raven stiske, spoprijemanje in primerjavo s prvim valom epidemije in obdobjem pred epidemijo z uporabo sedemstopenjskih številskih lestvic.
3. *Specifične stiske, povezane z epidemijo*: udeleženci so na lestvici 0–7 ocenjevali intenzivnost doživljanja različnih situacij, kot so strah pred okužbo, izolacija, delo na daljavo, skrb za dohodke, slabšanje medosebnih odnosov, občutek izgube svoboščin idr.
4. *Doživljanje nasilja*: udeleženci so poročali o morebitni izpostavljenosti različnim oblikam nasilja v partnerskem, družinskem ali institucionalnem kontekstu pred in med epidemijo.
5. *Potrebe po podpori in že uporabljeni viri pomoči*: ta sklop je vključeval vprašanja o subjektivni potrebi po psihološki podpori, dostopu do pomoči, razlogih za neiskanje pomoči in uporabljenih strategijah samopomoči.
6. *Želeni viri pomoči*: udeleženci so označevali, katere oblike pomoči si še želijo (npr. pogovor s strokovnjakom, supervizija, medijski viri, prostovoljske dejavnosti ...).
7. *Pripravljenost prispevati k skupnosti*: vključeno je bilo vprašanje o pripravljenosti sodelovati v podpornih dejavnostih za druge (npr. prostovoljstvo, informiranje, pomoč ranljivim skupinam ...).
8. *Vprašanja, vezana na covid-19*: zajeti so bili osebne izkušnje z okužbo, izkušnje bližnjih, upoštevanje zaščitnih ukrepov ter pogostost spremljanja informacij o epidemiji in zaupanja v vire informacij.

V prikazu rezultatov v nadaljevanju te knjige so navedene zgolj kategorije, pri katerih je bila zastopanost višja od petih odstotkov oz. je zajemala več kot 20 udeležencev.

Kvalitativna vprašanja

Vprašalnik je vseboval odprta vprašanja, namenjena poglobljenemu razumevanju izkušenj udeležencev. Udeleženci so lahko:

- navedli spol, ki se razlikuje od moškega ali ženskega,
- navedli druge načine oz. vrste dela,
- opisali druge specifične stiske,
- navedli člane svoje socialne mreže, na katere se lahko obrnejo po pomoč,
- navedli razloge za neiskanje pomoči,
- izrazili druge vire samopomoči in želje glede pomoči v prihodnosti,
- navedli dodatne kanale, prek katerih pridobivajo vire informacij,
- odgovarjali na vprašanje: *na katera vprašanja v povezavi z duševno stisko in njenim reševanjem bi želeli dobiti odgovore*,
- izrazili, kako želijo pomagati lokalni skupnosti.

Tematske prilagoditve po ciljnih skupinah

V vsaki ciljni skupini smo identificirali posamezna področja dela, značilna za posamezni sektor, in omogočili primerjave med delovnospecifičnimi podskupinami znotraj skupine. Sprva je bilo prepoznanih več podskupin znotraj posameznega sektorja, vendar so bile v analizo vključene zgolj podskupine, kjer je bila zastopanost višja od 10 odstotkov oz. več kot 25 udeleženci. Za posamezno ciljno skupino so bile v vprašalniku upoštewane določene prilagoditve oz. dodatna vprašanja, vezana na kontekst njihovega dela (med epidemijo).

Zaposleni v vzgoji in izobraževanju: zajeta so bila delovna mesta s področij poučevanja, podpornih služb, svetovalnih služb in vodstvenega kadra. Vključen je bil dodatni vsebinski sklop, osredotočen na poučevanje na daljavo, tehnične in organizacijske izzive, podporo vodstva, odnose s starši in zaznano izgorelost.

- *Zaposleni v zdravstvu:* zajeti so bili zdravniki, medicinske sestre oz. zdravstveni tehniki, psihologi in drugi zdravstveni profili (npr. farmacevti, fizioterapevti, javno zdravje).
- *Zaposleni v socialnem varstvu:* vključeval je zaposlene na centrih za socialno delo (CSD), v domovih za starejše občane (DSO) in nevladnih organizacijah (NVO). Vključeno je bilo dodatno kvalitativno vprašanje o najbolj stresnih delovnih področjih.
- *Zaposleni v gospodarstvu:* v to skupino so bili vključeni lastniki/direktorji, vodstveni zaposleni, strokovnjaki za izbrano področje, tehnična ali administrativna podpora, zaposleni v prodaji in nabavi ter izvajalci preprostih del oz. zaposleni v proizvodnji in skladiščih.
- *Študenti:* zajeti so bili študenti vseh stopenj, ločeno pa smo analizirali tiste, ki so opravljali študentsko delo, in tiste, ki ga niso. Vprašanja so

bila prilagojena okoliščinam študija na daljavo in zajemala oceno stresa ob študijskih obveznostih, izolacijo, finančne skrbi in zaznano pomanjkanje stikov. Dodatni sklopi so vključevali tudi vprašanja o tem, kaj bi študentom najbolj pomagalo pri premagovanju stisk.

- *Starši šoloobveznih otrok*: dodatno so odgovarjali na sklope o obremenitvah, povezanih s šolanjem otrok na daljavo, in o opaženih spremembah v počutju in vedenju otrok. Vsebina je zajemala tudi usklajevanje starševskih in poklicnih obveznosti.
- *Upokojenци*: vključeni so bili kot del splošne populacije brez dodatnih vsebinskih sklopov v vprašalniku. V analizah so bili obravnavani kot samostojna demografska skupina.

Analiza podatkov

Prva analiza podatkov je bila izvedena januarja 2021 z namenom hitre diseminacije ključnih ugotovitev strokovnim službam. Vsebovala je osnovno deskriptivno obravnavo podatkov za splošno populacijo ter izbrane zaposlitvene in demografske skupine. Analiza je potekala v okolju Microsoft Excel, rezultati pa so bili predstavljeni v poročilu *Ocena potreb po psihosocialni podpori v drugem valu epidemije Covid-19* (Društvo psihologov Slovenije, 2021), to je bilo februarja 2021 javno objavljeno na spletnih straneh Društva psihologov Slovenije in Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

V obdobju med letoma 2022 in 2024 je bila izvedena poglobljena analiza podatkov, ki je poleg deskriptivne statistike vključevala tudi inferenčne statistične postopke za preverjanje razlik med skupinami. Uporabljeni so bili tako parametrični testi (npr. t-test) kot neparametrični testi (npr. Mann-Whitneyjev test) ter testi za analizo razlik v frekvencah (hi-kvadrat test). Statistično značilne razlike so bile določene z uporabo kriterija $p < 0,05$, dopolnjene z izračuni velikosti učinka. Analiza je potekala v statističnem programu IBM SPSS, rezultati pa so predstavljeni v tej publikaciji.

Odgovori na odprta vprašanja so bili analizirani s pomočjo poenostavljene tematske analize in razvrščeni v vsebinske kategorije (npr. sistem zdravstva, delo na daljavo, medosebni odnosi, informiranost, politični odziv ipd.).

Pri analizi podatkov so sodelovali: Mark Bračič Floyd, Monika Brdnik, Sara Brglez, Mirjam Fašmon, Vanja Gomboc, Maja Jotić, Patricija Kerč, Nina Krohne, Meta Lavrič, Urša Leban, Tina Pahovnik, Ema Petavar, Tanja Šraj Lebar in Janina Žiberna.

Zahvala

Iskrena hvala vsem sodelujočim, ki so s prostovoljnim delom, znanjem in angažiranostjo prispevali k izvedbi raziskave in pripravi te publikacije. Brez skupnih prizadevanj tako obsežnega projekta v času velike negotovosti ne bi bilo mogoče izpeljati. Rezultati raziskave so bili v preteklih letih široko disseminirani – predstavljeni so bili na strokovnih srečanjih, znanstvenih konferencah in v različnih medijih, vključno z novinarsko konferenco Vlade Republike Slovenije. Verjamemo, da so že marsikomu služili kot dragocen vir vpogleda v stiske in potrebe ljudi med epidemijo. Povzetek prepoznanih potreb prebivalstva med epidemijo se je namreč na tedenski ravni v obliki kratkih poročil iz OSIPP usklajeval s strokovno skupino za covid-19 (pri Vladi Republike Slovenije in pozneje pri Ministrstvu za zdravje RS), štabom Civilne zaščite in Uradom za komuniciranje RS.

Z izdajo te knjige želimo to znanje ohraniti in utrditi; prepričani smo, da bo predstavljeno delo še naprej v pomoč strokovnjakom pri razumevanju psihosocialnih posledic kriznih razmer, oblikovanju ustreznih podpornih ukrepov in boljšem približevanju ljudem v stiski.

Posebna zahvala gre tudi Maji Jotić in Petri Mikolič za oblikovno pripravo prvega poročila *Ocena potreb po psihosocialni podpori v drugem valu epidemije covida-19* (Društvo psihologov Slovenije, 2021) ter Tatjani Ličen in Mihaeli Törnar za jezikovni pregled.

Kvalitativna študija

Deveto, kvalitativno poglavje te publikacije temelji na rezultatih raziskave, izvedene v okviru projekta *Človek v primežu Covid-19: psihološke posledice epidemije in preventivnih zaščitnih ukrepov za zajezitev širjenja okužb* (J5-3113), ki ga financira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije (ARIS). Poglavje je sestavljeno iz dveh metodološko dopolnjujočih se delov: poglobljene kvalitativne raziskave, ki predstavlja pogled prebivalstva, in študije Delfi, ki osvetljuje perspektivo strokovnjakov.

Kvalitativna študija – pogled prebivalstva

Namen kvalitativne študije je bil pridobiti poglobljen uvid v doživljanje in spoprijemanje z epidemijo iz perspektive prebivalcev.

Med junijem in novembrom 2023 je bilo izvedenih 24 polstrukturiranih intervjujev z odraslimi prebivalci iz devetih slovenskih regij. V vzorcu so prevladovala ženske (približno dve tretjini), povprečna starost udeležencev je bila 49 let. Intervjuji so se osredotočali na doživljanje vsakdanjega življenja med epidemijo, zaznane vire obremenitve in strategije spoprijemanja.

Podatki so bili analizirani po načelih utemeljene teorije (ang. *Grounded Theory*), kar je omogočilo postopno gradnjo konceptualnih kategorij iz izjav udeležencev. Analiza je osvetlila širok spekter doživljanj – od negotovosti in izolacije do razočaranja nad institucijami – in izpostavila pomembne varovalne dejavnike, kot so socialna opora, telesna dejavnost, pomoč drugim in prilagajanje vsakdanjim rutinam.

Študija Delfi – pogled strokovnjakov

Namen študije Delfi je bil zbrati strokovna mnenja o ključnih tveganjih in zaščitnih dejavnikih za duševno zdravje v času epidemije in identificirati priporočila za sistemske ukrepe. Raziskava je potekala med aprilom 2022 in januarjem 2023 po načelu modificirane metode Delfi (ang. *Modified Delphi*).

V prvi fazi je bilo izvedenih 11 polstrukturiranih intervjujev s strokovnjaki s področij psihologije, socialnega varstva, javnega zdravja, mladinskega dela in dela s starejšimi. Ti intervjuji so bili kvalitativno analizirani, iz rezultatov pa je bila oblikovana vsebina za drugo fazo.

Druga faza je zajemala spletno anketo, v kateri je sodelovalo 73 strokovnjakov, ki so kvantitativno ocenjevali pomen posameznih tveganj in varovalnih dejavnikov za štiri ciljne skupine: otroke in mladostnike, mlade na prehodu v odraslost, delovno aktivno populacijo ter starejše. Analiza je temeljila na iskanju soglasja med strokovnjaki glede ključnih izzivov in mogočih smernic za ukrepanje.

Združena interpretacija obeh faz je omogočila oblikovanje preglednega modela dejavnikov tveganja in zaščite, ki je relevanten za odzivanje na prihodnje javnozdravstvene in psihosocialne krize.

Pričujoča knjiga

Pričujoča knjiga ponuja celovit vpogled v duševno zdravje prebivalcev Slovenije v času epidemije covida-19 in na ta način poskuša orisati morebitni vpliv zaščitnih in omejevalnih ukrepov na njihovo psihosocialno dobrobit. Temelji na obsežni empirični raziskavi, katere namen ni bil le spremljati psihološke odzive prebivalstva, temveč predvsem razumeti, katere potrebe so imeli posamezniki in kako so se te potrebe razlikovale glede na življenjske in poklicne okoliščine. Razumevanje teh potreb predstavlja temelj za oblikovanje ciljno usmerjenih intervencij in strokovnjakom nudi ključne informacije o tem, kaj ljudje v kriznih razmerah dejansko potrebujejo.

Uvodni prispevek knjige osvetljuje neenakomerno porazdeljeno breme pandemije. Na osnovi podatkov iz različnih raziskav prikazuje, kako so psihosocialni stresorji, kot so negotovost, izolacija, pomanjkanje podpore, izguba

dela ali preobremenjenost, različno vplivali na zaposlitvene in demografske skupine, ter kako so te skupine izražale različne potrebe in doživljale različno stopnjo tveganja za duševno stisko. Ta kontekstualni okvir bralcu omogoča razumevanje, zakaj je pristop k raziskavi moral biti raznolik in ciljno usmerjen.

Jedro knjige tvorijo izsledki kvantitativne raziskave, razdeljeni v osem poglavij. Prvo poglavje predstavi osnovne kazalnike duševnega zdravja in osvetli potrebe po psihosocialni podpori za celoten vzorec, v naslednjih sedmih poglavjih pa sledijo poglobljene analize posameznih ciljnih skupin: zaposlenih v vzgoji in izobraževanju, zdravstvu, socialnem varstvu, gospodarstvu, staršev šoloobveznih otrok, študentov in upokojencev. Vsako poglavje osvetljuje specifične obremenitve in izzive, s katerimi so se spopadali pripadniki teh skupin, in vire podpore, ki so jim bili na voljo ali pa so jim primanjkovali.

Kvantitativni del je nadgrajen s kvalitativno raziskavo, ki dopolnjuje statistične izsledke z globljim razumevanjem izkušenj. Vključeni sta dve dopolnjujoči si perspektivi: pogled prebivalcev, zbran s poglobljenimi intervjuji, in pogled strokovnjakov, razvit skozi metodo Delfi. Triangulacija metod omogoča preplet številčnih kazalcev in osebnih pripovedi ter nudi celovito razumevanje psihosocialnih posledic epidemije.

Zaključek knjige je usmerjevalen in predstavlja pomemben temelj odziva skupnosti na krizna dogajanja v prihodnosti. Na osnovi analiziranih podatkov in teoretičnih spoznanj populacijskih znanosti so oblikovana priporočila, kako načrtovati javnozdravstvene in psihosocialne intervencije v kriznih situacijah ter tako graditi in utrjevati kolektivno odpornost posameznikov in celotne skupnosti.

Odziv strokovnjakov in služb za javno duševno zdravje v Sloveniji je bil v času epidemije hiter, usklajen in strokovno utemeljen, kar predstavlja dragoceno izhodišče za nadaljnji razvoj sistemskih rešitev in odzivanja v kriznih razmerah. V času, ko se kot družba spopadamo z nenehnimi negotovostmi, podnebnimi izzivi, socialnimi razlikami in svetovnimi krizami, so izkušnje, pridobljene v času epidemije, kot jih predstavljamo v tej knjigi, pomemben temelj za oblikovanje bolj sočutnih, povezanih in odzivnih sistemov skrbi za duševno zdravje.

Ključnega pomena je, da se v prihodnjih strategijah kriznega odzivanja duševno zdravje obravnava kot integralni del. Mednarodna stroka poudarja, da morajo nacionalne politike prepoznati in spremljati te vplive, pri čemer je treba upoštevati ranljive skupine (Eissa idr., 2025). Zato je nujno, da se načrtujejo in izvajajo posebni ukrepi za zaščito in promocijo duševnega zdravja, hkrati pa se zagotovi ustrezno financiranje za te dejavnosti. Pri tem sta pomembni tudi vzpostavljanje medsektorskega sodelovanja in zagotavljanje psihosoci-

alne podpore prizadetim prebivalcem. Ta podpora mora imeti dolgoročno perspektivo, saj posledice kriznih razmer za duševno zdravje pogosto niso omejene zgolj na stresne in travmatske motnje, temveč so dolgoročne in predvidljive. Zato jih je z vidika preventive in javnega zdravja nujno začeti reševati na populacijski ravni takoj, ko je mogoče, da bi bilo naše delovanje karseda uspešno.

Viri in literatura

- Eissa, M., Newberry Le Vay, J., Jennings, N., Lawrance, E. L., & Massazza, A. (2025). *Integrating mental health into climate change adaptation policies*. United for Global Mental Health.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). *Poročilo OSIPP: Zaključno poročilo o izvajanju ukrepov za nudenje psihosocialne pomoči ob epidemiji COVID-19*. https://nijz.si/wp-content/uploads/2021/09/porocilo_osipp_koncno_3108.pdf
- Društvo psihologov Slovenije. (2021). *Ocena potreb po psihosocialni podpori v drugem valu epidemije COVID-19*. <http://www.dps.si/za-psihologe/koronavirus/ocena-potreb-po-psihosocialni-podpori/>