

# Učitelji v obdobju prve razglasitve epidemije COVID-19: analiza psihološkega delovanja in viri podpore

Igor Peras, Manja Veldin, Ana Kozina, Maša Vidmar, Tina Pivec

---

## Uvod

COVID-19 je zaznamoval leto 2020 in doprinesel k spremembam vsakdanjega življenja (npr. nošenje mask, socialno distanciranje, spremenjen način dela in izobraževanja). Že ob pojavu pandemije COVID-19 (v nadaljevanju uporabljamo izraz »pandemija«) v mednarodnem prostoru (World Health Organization, 2020) in razglasitvi prve epidemije v Sloveniji (Odredba o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 COVID-19 na območju Republike Slovenije, Uradni list Republike Slovenije. Št. 19/20 in 68/20, 2020) so se v psihološki stroki pojavljala vprašanja, kako se pojavnost epidemije odraža na psihološkem funkcioniranju oziroma psihološkem delovanju (v prispevku izraza funkcioniranje in delovanje uporabljamo izmenjujoče), ki smo ga operacionalizirali z naslednjimi indikatorji: *duševno blagostanje, zadovoljstvo z življenjem v času pandemije COVID-19, splošna anksioznost, COVID-19 anksioznost in stres v času pandemije COVID-19*. V pričujočem prispevku se osredinjamo na psihološko delovanje učiteljev v času razglasitve prve epidemije COVID-19 v Sloveniji, saj so se morali posamezniki, ki opravljajo ta poklic soočiti tako s pandemijo kot tudi s popolnoma spremenjenim načinom opravljanja dela. Podatki kažejo, da je pandemija privedla do suspendiranja šolanja v 188 državah (Lee, 2020), v Sloveniji je tako od razglasitve prve epidemije 16. marca 2020 v skladu z veljavnimi ukrepi (Odredba o prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s

področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih, 2020) in v času poteka te raziskave vso šolanje potekalo na daljavo. Učitelji na osnovnih šolah ter profesorji na srednjih šolah in univerzah (v nadaljevanju uporabljamo enoten izraz »učitelji«) so bili primorani v relativno kratkem času preseliti poučevanje na splet. Temu so bili izpostavljeni tudi tisti učitelji, ki s poučevanjem na daljavo in uporabo spletnih gradiv pred tem niso bili v stiku oziroma uporabe spletnih orodij niso bili vešč. Selitev poučevanja na splet ter na splošno zamegljene meje med delom in družino predstavljata potencialna dodatna stresorja v času epidemije (MacIntyre et al., 2020). Omenjeno obdobje je bilo stresno predvsem za tiste učitelje, ki so se znašli v »dvojnih vlogah«, ki so torej poleg učiteljskih obveznosti doma skrbeli še za svoje otroke (Košir et al., 2020).

Namen prispevka je ugotoviti, kakšno je bilo psihološko delovanje učiteljev v času, ko je bila v Sloveniji razglašena prva epidemija COVID-19 in so učitelji imeli že tri tedne izkušenj poučevanja na daljavo ter ga primerjati s psihološkim delovanjem zdravstvenega osebja ter posameznikov, ki opravljajo druge poklice. Ker se ob visokem stresu povezanem s pandemijo pričakuje poslabšanje psihološkega delovanja, je smiselno raziskati tudi podporne mehanizme, ki lahko prispevajo k boljšemu psihološkemu delovanju v času povečanega stresa. Eden izmed načinov krepitve psihološkega delovanja je razvoj čustvenih kompetenc (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2012) z vajami čuječnosti (Kabat-Zinn, 1990), ki temeljijo na meditaciji in jogi. Zato se v pričujočem prispevku osredinjamo tudi na razvoj čustvenih kompetenc v obliki *notranjih* (temelječih na meditaciji) in *telesnih vaj* (temelječih na jogi), kot morebitnega podpornega mehanizma za boljše psihološko funkcioniranje učiteljev v času pandemije.

## Psihološko funkcioniranje in specifičen čas pandemije COVID-19

Čustveni odzivi na pandemijo se lahko kažejo kot poslabšanje psihološkega delovanja, ki vključuje posameznikovo vedenje, čustva, socialne spretnosti in duševno zdravje na splošno (Preedy in Watson, 2010). Ob pandemiji so značilni neprijetni čustveni odzivi, kot sta močan strah ali občutek negotovosti, ki lahko privedejo do občutkov izoliranosti in stigmatizacije ter imajo dolgotrajne posledice na posameznikovo duševno zdravje (Torales et al., 2020).

Nekatere zgodnje raziskave opravljene na začetku širjenja COVID-19 vzpostavljajo povezavo med doživljanjem pandemije in psihološkim delo-

vanjem. Rezultati kažejo na poslabšano psihološko delovanje (Moccia et al., 2020; Qiu et al., 2020; Wang et al., 2020). Qiu et al. (2020) poročajo, da je epidemija COVID-19 povezana z doživljanjem psihološkega distresa, ki je bil merjen kot COVID-19 Peritratvumatski Distres Indeks (CPDI) in je vključeval mere anksioznosti, depresije, specifičnih fobij, kognitivnih sprememb, izogibajočega in kompulzivnega vedenja, telesnih simptomov ter izgubo socialnega funkcioniranja. Podobno ugotavljajo tudi Wang et al. (2020), kjer je več kot polovica udeležencev poročala, da je imel COVID-19 nanje zmeren ali močan psihološki učinek. Nadalje je v omenjeni študiji tretjina udeležencev poročala o zmernih ali visokih nivojih anksioznosti, šestina o zmernih ali močnih depresivnih simptomih ter desetina o zmerenem ali močnem občutenju stresa v času pandemije. Podobno izpostavljajo Moccia et al. (2020), ki ugotavljajo, da je več kot tretjina udeležencev poročala o doživljanju psihološkega distresa v zgodnji fazi širjenja virusa. Kavčič et al. (2020) ugotavljajo, da imajo ženske, mlajši posamezniki in manj izobraženi posamezniki večje možnosti za manj ugodno psihološko delovanje v času pandemije, kar nakazuje na dovzetnost nekaterih posameznikov za slabše psihološko delovanje v času pandemije.

### **Psihološko funkcioniranje učiteljev in zdravstvenega osebja v času pandemije COVID-19**

V prvih raziskavah pandemije so se nekateri raziskovalci že osredinili na proučevanje psihološkega delovanja učiteljev. Hiter premik poučevanja na splet, zamegljene meje med delom in družino ter skrb za lastno zdravje in zdravje družine se odraža v povišanih ravneh stresa med učitelji (MacIntyre et al., 2020). Alves et al. (2020) ugotavljajo, da so učitelji v času pandemije poročali o slabšem blagostanju. Nadalje so visokošolski učitelji v prvem tednu poučevanja na daljavo poročali o višjih ravneh stresa v primerjavi s časom poučevanja pred pandemijo v predavalnici (Besser et al., 2020). Omenjeni avtorji poudarjajo na povezavo med stresom in zmanjšano učinkovitostjo pri poučevanju. Košir et al. (2020) poročajo, da o nižjih nivojih stresa pri delu na daljavo poročajo tisti učitelji, ki se zaznavajo kot bolj večje uporabe IKT tehnologij v izobraževanju, imajo pozitivna stališča do spletnega izobraževanja in zaznavajo višjo oporo nadrejenih v zvezi s premikom izobraževanja na spletne platforme.

Za presojanje o psihološkem delovanju učiteljev med pandemijo je pomembno, da jih primerjamo z drugimi izpostavljenimi poklici. Med najbolj obremenjene poklice sodijo zdravstveni poklici (npr. zdravniki, medicin-

ske sestre, zdravstveniki, bolničarji). Galbraith et al. (2020) izpostavljajo, da so zdravstveni poklici v času pandemije ogroženi za doživljanje stresa. Babore et al. (2020) poročajo, da se neposredno delo s posamezniki, ki so oboleli s COVID-19, povezuje z višjimi ravnmi stresa pri zdravstvenem osebju. Ugotovitve sistematičnega pregleda literature (Spoorthy et al., 2020) kažejo, da zdravstveno osebje ob pandemiji doživlja precejšnjo količino stresa, anksioznosti, depresije in nespečnosti. Omenjeni avtorji izpostavljajo pandemijo kot pomemben dejavnik tveganja za doživljanje stresa zdravstvenega osebja.

Raziskave nakazujejo, da so tako učitelji kot zdravstveno osebje ogroženi za slabše psihološko delovanje v času pandemije, zato bomo v pričujočem članku primerjali ti dve skupini med seboj.

### Čustvene kompetence kot vir podpore v času pandemije COVID-19

Čustvene kompetence prispevajo k zvišanemu ravnu duševnega blagostanja in nižjemu ravnu anksioznosti (Durlak, 2015), zato so lahko vir psihološke podpore v času pandemije. Razvijajo se s tehnikami čuječnosti (Kabat-Zinn, 1990), ki se osredinjajo na zavedanje dihanja ali telesnih občutkov (tj. notranjih vajah temelječih na meditaciji) in zavedanje telesa med gibanjem (tj. telesnih vajah temelječih na jogi). Povezava med čuječnostjo in boljšim psihološkim delovanjem, kar se kaže v znižanih ravneh anksioznosti, je bila potrjena z metaanalizo (Vøllestad et al., 2012). Prav tako gibanje ali telesna aktivnost že sama po sebi lahko prispeva k boljšemu psihološkemu funkcioniranju (Kangasniemi et al., 2014; Buecker et al., 2020).

Na podlagi omenjenih ugotovitev predpostavljamo, da lahko *notranje* in *telesne vaje* nudijo podporo psihološkemu funkcioniranju učiteljev v času pandemije, kar se lahko pokaže z višjimi ravnmi pozitivnih vidikov psihološkega funkcioniranja (*zadovoljstva z življenjem v času pandemije COVID-19, duševnim blagostanjem*) in nižjimi ravnmi negativnih vidikov psihološkega funkcioniranja (*stres v času pandemije COVID-19, splošna anksioznost in COVID-19 anksioznost*) pri tistih učiteljih, ki izvajajo vaje v primerjavi z učitelji, ki vaj ne izvajajo.

### Pričujoča študija

Z izzivom pandemije se je soočila celotna populacija, vendar navkljub nekaterim podobnim izzivom (npr. šolanje svojih otrok od doma, spremem-

be na delu) so bili nekateri poklici, med njimi tudi učiteljski, še posebej izpostavljeni, zato smo se v pričujoči raziskavi osredinili na psihološko delovanje učiteljev. Psihološko delovanje smo operacionalizirali z naslednjimi indikatorji: *zadovoljstvo z življenjem v času pandemije COVID-19, duševno blagostanje, splošna anksioznost, COVID-19 anksioznost in stres v času pandemije COVID-19*. V specifičnem času pandemije COVID-19 pričakujemo zvišanje negativnih vidikov psihološkega funkcioniranja (*splošne anksioznosti, COVID-19 anksioznosti in stresa v času pandemije COVID-19*) ter znižanje pozitivnih vidikov psihološkega funkcioniranja (*zadovoljstva z življenjem v času pandemije COVID-19 in duševnega blagostanja*).

Namen prispevka je preučiti psihološko delovanje učiteljev v času razglasitve prve epidemije v Sloveniji. Prvič, preučili bomo psihološko delovanje učiteljev in ga primerjali s psihološkim delovanjem zdravstvenega osebja in posameznikov, ki opravljajo druge poklice (tj. vsi poklici, ki niso učiteljski poklic ali zdravstveni poklic). Drugič, preučili bomo razlike v psihološkem delovanju učiteljev, ki izvajajo *notranje* in/ali *telesne vaje*, in učiteljev, ki vaj ne izvajajo.

V skladu z namenom odgovarjamo na dve raziskovalni vprašanji:

- i) Kakšno je psihološko funkcioniranje učiteljev v času razglasitve prve epidemije COVID-19 v primerjavi s posamezniki, ki opravljajo zdravstvene poklice ali druge poklice?
- ii) Ali izvajanje notranjih in telesnih vaj prispeva k boljšemu psihološkemu funkcioniranju učiteljev v času pandemije COVID-19?

## Metoda

### *Udeleženci*

Prispevek uporablja podatke prvega zajema podatkov spletne raziskave: »Učinek razvijanja čustvenih kompetenc na posameznikovo psihološko funkcioniranje v času pandemije«. V prvem zajemu je sodelovalo 364 udeležencev.

V pričujočem prispevku je vključen vzorec posameznikov ( $N = 246$ ), ki so bili zaposleni ali samozaposleni, torej so v času reševanja baterije vprašalnikov opravljali poklic. V prispevek niso vključeni posamezniki, ki so bili v času reševanja nezaposleni, upokojeni ali študenti. Vzorec večinoma sestavljajo ženske (85,4 %; 13,8 % moških; 0,8 % drugo), stare med 21 in 64 let ( $M = 38,31$ ;  $SD = 10,34$ ), večinoma redno zaposlene (88,2 %; 11,8 % samoza-

poslenih) in so v času reševanja vprašalnika večinoma delale od doma (49,2 %; 23,6 % večinoma na delovnem mestu; 17,5 % je imelo odrejeno čakanje na domu; 2 % je imelo bolniški stalež; 2 % je imelo dopust; 0,4 % ni želelo odgovoriti in 5,3 % je izbralo možnost »drugo«).

Skupino učiteljev ( $n = 36$ ) večinoma sestavljajo ženske (88,9 %; 8,3 % moških; 2,8 % drugo), stare med 25 in 60 let ( $M = 42,39$ ;  $SD = 10,62$ ), večinoma redno zaposlene (91,7 %; 8,3 % samozaposlenih) in so v času reševanja vprašalnika večinoma delale od doma (80,6 %; 8,3 % večinoma na delovnem mestu in 11,1 % je izbralo možnost »drugo«). Skupino zdravstveno osebje ( $n = 21$ ) večinoma sestavljajo ženske (90,5 %; 9,5 % moških), stare med 26 in 60 let ( $M = 34,43$ ;  $SD = 8,07$ ), večinoma redno zaposlene (85,7 %; 14,3 % samozaposlenih) in so večinoma delale na delovnem mestu (76,2 %; 4,8 % večinoma od doma; 9,5 % je imelo odrejeno čakanje na domu; 4,8 % je imelo bolniški stalež in 4,8 % je izbralo možnost »drugo«). Skupino drugi poklici ( $n = 185$ ) večinoma sestavljajo ženske (84,3 %; 15,1 % moških; 0,5 % drugo), stare med 21 in 64 let ( $M = 37,82$ ;  $SD = 10,33$ ), večinoma redno zaposlene (88,1 %; 11,9 % samozaposlenih) in so večinoma delale od doma (47,6 %; 20,5 % večinoma na delovnem mestu; 22,2 % je imelo odrejeno čakanje na domu; 2,2 % je imelo bolniški stalež; 2,7 % dopust; 0,5 ni želelo odgovoriti in 4,3 % je izbralo možnost »drugo«).

### *Pripomočki*

V raziskavi smo uporabili nekatere uveljavljene mere prilagojene na specifičen čas pandemije in vzorec udeležencev.

*Duševno blagostanje.* Warwick-Edinburška lestvica duševnega blagostanja (WEMWBS, Tennant et al., 2007) je bila uporabljena kot mera *duševnega blagostanja*. Sestavljena je iz 14 postavk na 5-stopenjski Likertovi lestvici (»1 = Nikoli« - »5 = Vedno«; v originalu odgovorna lestvica »1 = Nič časa« - »5 = Ves čas«), ki ocenjujejo pogostost pozitivnih vidikov duševnega zdravja tekom pandemije COVID-19. Zanesljivost in veljavnost vprašalnika sta preverjeni na tujem (Lloyd in Devine, 2012) ter na slovenskem vzorcu (Cilar et al., 2019). Vrednost Cronbachovega  $\alpha$  koeficienta je v naši študiji znašala 0,92.

*Splošna anksioznost.* Lestvica anksioznosti LAOM (Kozina, 2012) called the LAOM (Lestvica anksioznosti za otroke in mladostnike [The anxiety scale for children and adolescents] je bila uporabljena kot mera *splošne anksioznosti* ter treh komponent anksioznosti: *čustva*, *skrbi* in *odločanje*. Sestavljena je iz 14 postavk na 5-stopenjski Likertovi lestvici (»1 = Niko-

li« - »5 = Vedno«). Zanesljivost in veljavnost vprašalnika sta preverjeni na slovenskih vzorcih (Kozina, 2012), vendar je bil vprašalnik do sedaj uporabljen zgolj na učencih in dijakih ter prilagojen šolskemu kontekstu. Za namene raziskave so bile postavke, ki so se ozko nanašale na šolski kontekst, spremenjene (5 postavk). Vrednost Cronbachovega  $\alpha$  koeficienta za *splošno anksioznost* je znašala 0,90, za *čustva, skrbi in odločanje* pa 0,86; 0,61 in 0,76.

*COVID-19 anksioznost.* Novo razvita lestvica *Anksioznost, vezana na pandemijo COVID-19* je bila oblikovana za merjenje specifične situacijske anksioznosti tekom pandemije. Za merjenje smo razvili 4 postavke (npr. »Skrbi me, da se bom okužil/a s COVID-19«). Udeleženci so poročali, kako pogosto so postavke veljale za njih tekom pandemije na petstopenjski Likertovi lestvici (»1 = Nikoli« - »5 = Vedno«). Lestvica ni bila pilotirana, vendar na njeno veljavnost kažejo korelacije v pričakovani smeri z uveljavljenimi konstrukti v tej raziskavi (npr. LAOM in WEMWBS). Vrednost Cronbachovega  $\alpha$  koeficienta je znašala 0,85.

*Stres v času pandemije COVID-19.* Doživljanje stresa v času pandemije smo merili s postavko: »Ste bili v času pandemije COVID-19 v stresu?«. Udeleženci so odgovarjali na petstopenjski lestvici (»1 = Da, bil/-a sem v izjemno velikem stresu, tj. šel/šla sem na bolniško« - »5 = Ne, nisem bil/-a v stresu«). Postavke smo rekodirali, pri čemer višji rezultat na lestvici pomeni višjo raven doživetega stresa. Merjenje stresa z eno postavko se je že izkazalo za veljavno (Littman et al., 2006).

*Zadovoljstvo z življenjem v času pandemije COVID-19.* Zadovoljstvo z življenjem smo merili s postavko: »Kako zadovoljni ste z življenjem v času pandemije COVID-19?«. Udeleženci so odgovarjali na deset-stopenjski lestvici (»1 = Nikakor nisem zadovoljen/-a« - »10 = Popolnoma sem zadovoljen/-a«). Merjenje zadovoljstva z življenjem z eno postavko se je že izkazalo kot veljavno (Cheung in Lucas, 2014).

*Izvajanje notranjih vaj (temelječih na meditaciji) in telesnih vaj (temelječih na jogi).* Udeleženci so odgovarjali na postavke o izkušnjah in zanimanju za izvajanje notranjih in telesnih vaj. Odgovarjali so s pomočjo pet-stopenjske lestvice, ki je obsegala odgovore od 1 do 5 (»1 = Nisem še meditiral/-a oziroma izvajal/-a podobnih notranjih vaj, in me to tudi ne zanima«; »2 = Nisem še meditiral/-a oziroma izvajal/-a podobnih notranjih vaj, vendar bi rad/-a poskusil/-a«; »3 = Imam izkušnje z meditacijo oziroma podobnimi notranjimi vajami, vendar to ni zame«; »4 = Imam izkušnje z meditacijo oziroma podobnimi notranjimi vajami, so mi všeč, vendar jih ne

izvajam redno«; »5 = Redno meditiram oziroma izvajam podobne notranje vaje«. Odgovori so bili rekodirani v dihonomni spremenljivki: *notranje vaje* in *telesne vaje*, pri čemer je 1 – izvajanje notranjih ali telesnih vaj (redno ali občasno, vključuje odgovore 4 in 5) in 0 – neizvajanje notranjih ali telesnih vaj (vključuje odgovore 1, 2 in 3).

*Poklic.* Udeleženci so v demografskem sklopu odgovarjali na odprto postavko: »Kaj ste po poklicu?«. Odgovori so razdeljeni v 3 skupine: (i) učitelji, (ii) zdravstveno osebje in (iii) drugi poklici. Primer poklicev v skupini »učitelji«: učiteljica, profesor in profesorica razrednega pouka. Primer poklicev v skupini »zdravstveno osebje«: zdravstveni tehnik, zdravnik, medicinska sestra. V skupini »drugi poklici« so vsi poklici, ki niso sodili v skupini učiteljev ali zdravstvenega osebja (npr. frizer, kemijski tehnik, natakar, pravnik itd.).

### *Postopek*

Aprila 2020 so udeleženci prvega zajema podatkov raziskave »Učinek razvijanja čustvenih kompetenc na posameznikovo psihološko funkcioniranje v času pandemije« reševali spletno baterijo vprašalnikov na portalu ika. Reševanje je potekalo med 8. 4. 2020 in 28. 4. 2020. Vabilo k reševanju je bilo posredovano preko e-pošte in socialnih omrežij (npr. Facebook). Pred začetkom reševanja so bili udeleženci seznanjeni z namenom raziskave, njihovo vlogo in soglasjem za zbiranjem podatkov v raziskovalne namene ter analizo na skupinski ravni. Povprečen čas reševanja je znašal 13 minut in 26 sekund. Celotni vzorec prvega zajema podatkov vključuje odgovore 364 udeležencev. Ker pa so nas v pričujočem prispevku zanimali odgovori udeležencev, ki so v času prve epidemije v Sloveniji opravljali svoj poklic, smo izločili odgovore študentov, upokojenecv in nezaposlenih.

### *Analize*

Podatke smo analizirali v programu IBM SPSS Statistics 27. Izračunali smo opisne statistike, korelacije med spremenljivkami, multivariatne analize variance (MANOVA), Mann Whitney U teste in Studentove t-teste. Po preverjanju predpostavk za izvedbo MANOVE smo izločili 4 udeležence, ki so predstavljali multivariatne osamelce. Ostalim predpostavkam je bilo zadoščeno. Končni vzorec za analize je vključeval 242 udeležencev. Z MANOVO smo preverjali, če se je psihološko funkcioniranje učiteljev razlikovalo od psihološkega funkcioniranja zdravstvenega osebja in drugih poklicev. Razlike med udeleženci, ki izvajajo *notranje* in/ali *telesne vaje* ter tistimi, ki



vaj ne izvajajo, smo preverili z Mann Whitney U testi (za pod vzorec učiteljev;  $n = 36$ ) in Studentovimi t-testi (za celoten vzorec;  $N = 242$ ), pri čemer smo zaradi številčnosti testov pri preverjanju statistične značilnosti uporabili Bonferronijevo korekcijo.

## Rezultati

### Opisna statistika

Povprečne vrednosti, standardni odkloni in Pearsonovi korelacijski koeficienti so predstavljeni v Tabeli 41. Vse spremenljivke so se statistično značilno povezovalе v pričakovani smeri. Pozitivna vidika psihološkega funkcioniranja (*duševno blagostanje in zadovoljstvo z življenjem v času pandemije COVID-19*) sta pozitivno povezana, enako se pozitivno povezujejo tudi negativni vidiki psihološkega funkcioniranja (*splošna anksioznost, komponente anksioznosti čustva, skrbi, odločanje ter COVID-19 anksioznost in stres v času pandemije COVID-19*). Pozitivni vidiki psihološkega funkcioniranja se statistično značilno negativno povezujejo z negativnimi vidiki psihološkega funkcioniranja.

Tabela 41: Opisne statistike in korelacijski koeficienti za celoten vzorec ( $N = 242$ )

Lestvice	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1 Duševno blagostanje	3,65	0,62							
2 Zadovoljstvo z življenjem	6,61	1,99	,55**						
3 Stres v času pandemije	2,27	0,98	-,48**	-,34**					
4 Splošna anksioznost	2,31	0,63	-,69**	-,40**	,51**				
5 Čustva	2,18	0,65	-,69**	-,40**	,55**	,96**			
6 Skrbi	2,56	0,87	-,52**	-,34**	,39**	,80**	,66**		
7 Odločanje	2,40	0,79	-,52**	-,26**	,29**	,79**	,66**	,49**	
8 COVID-19 anksioznost	2,32	0,88	-,33**	-,27**	,40**	,44**	,50**	,30**	,23**

Opombe. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

*Psihološko funkcioniranje učiteljev v primerjavi z zdravstvenim osebjem in drugimi poklici*

V Tabeli 42 so predstavljene povprečne vrednosti in standardni odkloni izbranih mer ločeno glede na skupino poklicev: (i) učitelji, (ii) zdravstveno osebje in (iii) drugi poklici.

Tabela 42: Primerjava povprečnih vrednosti in standardnih odklonov izbranih mer glede na skupino poklicev

	Učitelji (n = 36)		Zdravstveno osebje (n = 21)		Drugi poklici (n = 185)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Duševno blagostanje	3,56	0,72	3,73	0,45	3,75	0,59
Zadovoljstvo z življenjem	6,25	1,93	6,81	2,18	6,73	2,02
Stres	2,50	0,88	2,67	1,15	2,23	0,95
Splošna anksioznost	2,44	0,71	2,22	0,51	2,24	0,61
Čustva	2,35	0,76	2,16	0,54	2,12	0,64
Skrbi	2,76	0,86	2,32	0,61	2,48	0,80
Odločanje	2,37	0,80	2,27	0,67	2,33	0,78
COVID-19 anksioznost	2,34	0,76	2,55	0,89	2,25	0,83

Za primerjavo omenjenih treh skupin poklicev, glede na pozitivne vidike psihološkega funkcioniranja (*duševno blagostanje* in *zadovoljstvo z življenjem v času pandemije COVID-19*) in negativne vidike psihološkega funkcioniranja (*stres v času pandemije COVID-19*, *splošna anksioznost*, *čustva*, *skrbi*, *odločanje* in *COVID-19 anksioznost*) so bile izvedene MANOVE.

Učitelji v primerjavi z zdravstvenim osebjem in drugimi poklici poročajo o nekoliko nižjem *duševnem blagostanju* in *zadovoljstvom z življenjem v času pandemije COVID-19* (Tabela 42), vendar rezultati MANOVE kažejo, da ni statistično značilnih razlik med skupinami poklicev glede na odvisni spremenljivki *duševno blagostanje* in *zadovoljstvo z življenjem v času pandemije COVID-19* (Wilksova  $\Lambda = 0,986$ ;  $F(4, 474) = 0,815$ ;  $p > 0,05$ ;  $\eta^2 = 0,007$ ). Prav tako so učitelji v primerjavi z zdravstvenim osebjem in drugimi poklici poročali o najvišjih ravneh nekaterih negativnih vidikov psihološkega funkcioniranja (*splošne anksioznosti*, *čustev*, *skrbi*) (Tabela 42), vendar rezultati MANOVE kažejo, da ni statistično značilnih razlik med skupinami poklicev glede na odvisne spremenljivke *stres v času pandemi-*

je COVID-19, splošna anksioznost in COVID-19 anksioznost (Wilksova  $\Lambda = 0,953$ ;  $F(6, 474) = 1,913$ ;  $p = 0,08$ ;  $\eta^2 = 0,024$ , mejna statistična značilnost) ali glede na odvisne spremenljivke *stres v času pandemije COVID-19, skrbi, čustva, odločanje in COVID-19 anksioznost* (Wilksova  $\Lambda = 0,935$ ;  $F(10, 470) = 1,600$ ;  $p > 0,05$ ;  $\eta^2 = 0,033$ ).

*Notranje in telesne vaje kot podpora psihološkemu funkcioniranju v času COVID-19*

Za primerjavo dveh skupin učiteljev, ki: (i) *izvajajo notranje in/ali telesne vaje* in (ii) *ne izvajajo notranje in/ali telesne vaje*, glede na pozitivne in negativne vidike psihološkega funkcioniranja, smo izvedli niz Mann-Whitney U testov. Rezultati so prikazani v Tabeli 43 in 44. Ker smo izvedli več zaporednih testov za primerjavo povprečij med dvema skupinama, smo za korigiranje stopnje značilnosti uporabili Bonferronijevo korekcijo. Na podlagi niza petih izvedenih Mann Whitney U testov (ločeno za *notranje in telesne vaje*) znaša Bonferronijeva korekcija  $p = 0,01$  ( $0,05/5$ ). Rezultati prikazani v Tabeli 43 kažejo, da med skupinama učiteljev, ki *izvajajo notranje vaje* in učiteljev, ki *ne izvajajo notranjih vaj*, ni statistično značilnih razlik v psihološkem delovanju. Rezultati v Tabeli 44 kažejo, da med skupinama učiteljev, ki *izvajajo telesne vaje* in učiteljev, ki *ne izvajajo telesne vaje*, ni statistično značilnih razlik v psihološkem delovanju. Rezultat, ki ni statistično značilen, vendar je statistično mejen pri  $p = 0,07$ , se kaže v višjem *zadovoljstvu z življenjem v času pandemije COVID-19* učiteljev, ki *izvajajo telesne vaje*, v primerjavi z učitelji, ki *telesnih vaj ne izvajajo*.

Tabela 43: Preverjanje razlik v psihološkem funkcioniranju med učitelji, ki izvajajo notranje vaje in učitelji, ki ne izvajajo notranjih vaj

	Izvajanje notranjih vaj (n = 19)		Neizvajanje notranjih vaj (n = 17)		U-test	Z	p
	M	SD	M	SD			
Duševno blagostanje	3,62	0,80	3,50	0,65	147,50	-0,44	> 0,05
Zadovoljstvo z življenjem	6,63	1,83	5,82	2,01	120,50	-1,33	> 0,05
Stres v času pandemije	2,42	1,02	2,59	0,71	144,50	-0,57	> 0,05
Splošna anksioznost	2,39	0,86	2,50	0,51	142,50	-0,60	> 0,05
COVID-19 anksioznost	2,26	0,72	2,43	0,82	157,00	-0,14	> 0,05

Opomba. Bonferronijeva korekcija glede na število izvedenih Mann Whitney U testov znaša  $p = 0,01$ .

Tabela 44: Preverjanje razlik v psihološkem funkcioniranju med učitelji, ki izvajajo telesne vaje in učitelji, ki ne izvajajo telesnih vaj

	Izvajanje telesnih vaj (n = 21)		Neizvajanje telesnih vaj (n = 15)		U-test	Z	p
	M	SD	M	SD			
Duševno blagostanje	3,67	0,66	3,40	0,80	128,50	-0,93	> 0,05
Zadovoljstvo z življenjem	6,81	1,50	5,47	2,23	102,50	-1,81	> 0,05 <sup>a</sup>
Stres v času pandemije	2,52	0,93	2,47	0,83	153,00	-0,15	> 0,05
Splošna anksioznost	2,40	0,71	2,50	0,72	145,50	-0,39	> 0,05
COVID-19 anksioznost	2,31	0,80	2,38	0,73	150,00	-0,24	> 0,05

Opomba. Bonferronijeva korekcija glede na število izvedenih Mann Whitney U testov znaša  $p = 0,01$ . <sup>a</sup>Rezultat je mejno statistično značilen ( $p = 0,07$ ).

Zaradi relativno majhnega vzorca učiteljev ( $n = 36$ ) smo analize za preverjanje razlik v psihološkem delovanju posameznikov, ki *izvajajo notranje in/ali telesne vaje* ali *ne izvajajo vaj*, ponovili. Tokrat smo v analize vključili vse udeležence v vzorcu in izvedli niz t-testov. Rezultati so prikazani v Tabeli 45 in 46. Ker smo ponovno izvedli več zaporednih testov za primerjavo povprečij med dvema skupinama, smo za korigiranje stopnje značilnosti uporabili enako Bonferronijevo korekcijo kot v prejšnji analizi.

Rezultati, prikazani v Tabeli 45 in 46 kažejo, da se skupine posameznikov, ki izvajajo *notranje* ali *telesne vaje*, ob upoštevanju Bonferronijeve korekcije, statistično značilno razlikujejo glede na ravni *zadovoljstva z življenjem v času pandemije COVID-19*. Natančneje, udeleženci, ki *izvajajo notranje vaje*, poročajo o višjih ravneh *zadovoljstva z življenjem v času pandemije COVID-19* v primerjavi z udeleženci, ki *notranjih vaj ne izvajajo*. Enako o višjih ravneh *zadovoljstva z življenjem v času pandemije COVID-19* poročajo udeleženci, ki *izvajajo telesne vaje* v primerjavi z udeleženci, ki *telesnih vaj ne izvajajo*. Dodatno, rezultata, ki nista statistično značilna, sta pa mejna ob upoštevanju Bonferronijeve korekcije (*notranje vaje*:  $p = 0,06$ ; *telesne vaje*:  $p = 0,02$ ), kažeta tudi na razliko med skupinama glede na *duševno blagostanje*, saj so posamezniki, ki *izvajajo notranje in/ali telesne vaje*, poročali o višjih ravneh duševnega blagostanja v primerjavi s posamezniki, ki *notranjih in/ali telesnih vaj ne izvajajo*.

Tabela 45: Preverjanje razlik v psihološkem funkcioniranju med udeleženci, ki izvajajo notranje vaje in udeleženci, ki ne izvajajo notranjih vaj (na nivoju celotnega vzorca)

	Izvajanje vaj (n = 145)		Neizvajanje vaj (n = 97)		t-test	df	p
	M	SD	M	SD			
Duševno blagostanje	3,78	0,57	3,63	0,64	-1,86	240	> 0,05 <sup>a</sup>
Zadovoljstvo z življenjem	6,98	1,87	6,20	2,15	-3,00	240	0,00
Stres v času pandemije	2,31	0,97	2,29	0,97	-0,17	240	> 0,05
Splošna anksioznost	2,23	0,61	2,33	0,64	1,26	240	> 0,05
COVID-19 anksioznost	2,23	0,80	2,37	0,85	1,26	240	> 0,05

Opomba. Bonferronijeva korekcija glede na število izvedenih t-testov znaša  $p = 0,01$ .

<sup>a</sup>Rezultat je mejno statistično značilen ( $p = 0,06$ ).

Tabela 46: Preverjanje razlik v psihološkem funkcioniranju med udeleženci, ki izvajajo notranje vaje in udeleženci, ki ne izvajajo notranjih vaj (na nivoju celotnega vzorca)

	Izvajanje vaj (n = 147)		Neizvajanje vaj (n = 95)		t-test	df	p
	M	SD	M	SD			
Duševno blagostanje	3,79	0,55	3,61	0,66	-2,28	240	0,02 <sup>a</sup>
Zadovoljstvo z življenjem	6,96	1,87	6,20	2,17	2,79	176,90	0,01
Stres v času pandemije	2,35	0,98	2,22	0,94	-1,04	240	> 0,05
Splošna anksioznost	2,26	0,61	2,28	0,65	0,21	240	> 0,05
COVID-19 anksioznost	2,28	0,83	2,29	0,83	0,11	240	> 0,05

Opomba. Bonferronijeva korekcija glede na število izvedenih t-testov znaša  $p = 0,01$ .<sup>a</sup>

$p = 0,02$  ob upoštevanju Bonferronijeve korekcije je statistično mejen rezultat.

## Diskusija

V času pandemije COVID-19 je psihološko funkcioniranje posameznikov slabše (Torales et al., 2020). V našem prispevku smo izhajali iz raziskav, ki so povezanost med slabšim psihološkim delovanjem in specifičnim časom pandemije COVID-19 že potrdile (Moccia et al., 2020; Qiu et al., 2020; Wang et al., 2020), tudi na vzorcu učiteljev v tujini (Besser et al., 2020; MacIntyre et al., 2020) in pri nas (Košir et al., 2020). Preučevali smo psihološko funkcioniranje učiteljev v času razglasitve prve epidemije COVID-19 v Sloveniji, ko so učitelji že imeli tri tedne izkušenj poučevanja na daljavo, in ga primerjali s psihološkim funkcioniranjem zdravstvenega osebja ter posameznikov, ki opravljajo druge poklice. Psihološko funkcioniranje smo operacionalizirali z naslednjimi indikatorji: *zadovoljstvo z življenjem v času pandemije COVID-19*, *duševno blagostanje*, *stres v času pandemije CO-*

*VID-19, splošna anksioznost, specifične komponente anksioznosti: čustva, skrbi in odločanje ter COVID-19 anksioznost.* Dodatno smo preučili še vlogo izvajanja *notranjih* (temelječih na meditaciji) in *telesnih vaj* (temelječih na jogi) kot vira podpornega mehanizma za boljše psihološko funkcioniranje v času pandemije.

S prvim raziskovalnim vprašanjem smo se osredinili na psihološko funkcioniranje učiteljev in primerjavo le tega s psihološkim delovanjem zdravstvenega osebja in posameznikov, ki opravljajo druge poklice. Natančneje, zanimalo nas je, če se učitelji od zdravstvenega osebja in posameznikov, ki opravljajo druge poklice, razlikujejo glede na pozitivne vidike psihološkega delovanja (*duševno blagostanje, zadovoljstvo z življenjem v času pandemije COVID-19*) in negativne vidike psihološkega delovanja (*stres v času pandemije COVID-19, splošna anksioznost, njene komponente: čustva, skrbi in odločanje ter COVID-19 anksioznost*). Naše ugotovitve kažejo, da se psihološko funkcioniranje učiteljev ni pomembno razlikovalo v primerjavi s psihološkim funkcioniranjem zdravstvenega osebja in drugih poklicev. Čeprav smo glede na ugotovitve izvedenih raziskav na učiteljih (Besser et al., 2020; MacIntyre et al., 2020) predpostavljali, da bodo učitelji poročali o slabšem psihološkem funkcioniranju v času pandemije v primerjavi z drugimi poklici, pa smo to predpostavko postavili na podlagi raziskav, ki so vključevale zgolj učitelje. Namreč, naša raziskava je v času pisanja tega prispevka med prvimi, ki primerja skupine poklicev med seboj. Nadalje, rezultati kažejo, da so vse skupine poklicev (učitelji, zdravstveno osebje in drugi poklici) v specifičnem času razglasitve prve epidemije COVID-19 v Sloveniji poročale o podobnih ravneh pozitivnih in negativnih vidikov psihološkega delovanja. Ti rezultati niso presenetljivi, če vzamemo v zakup učinek socio-ekonomskih dejavnikov, ki so imeli učinek na ravni psihološkega funkcioniranja zaradi i) celovite grožnje, ki jo predstavlja pandemija COVID-19, ii) ekonomskih pogojev, iii) socialne povezanosti (Twenge, 2000). COVID-19 je povezan z vsemi tremi omenjenimi dejavniki, kar se lahko kaže v nižjih nivojih pozitivnih vidikov psihološkega funkcioniranja in višjih nivojih negativnih vidikov psihološkega funkcioniranja ne glede na poklic. Posledično lahko iz tega zaključimo, da je pandemija COVID-19 izreden in specifičen dogodek (Torales et al., 2020), ki se podobno odraža na psihološkem funkcioniranju posameznikov ne glede na poklic, ki ga opravljajo.

V drugem raziskovalnem vprašanju smo primerjali psihološko funkcioniranje učiteljev in celotnega vzorca glede na *izvajanje* ali *neizvajanje*

*notranjih in/ali telesnih vaj* z namenom ugotavljanja, ali so vaje možen vir podpore psihološkemu funkcioniranju v času pandemije COVID-19. Na vzorcu učiteljev nismo ugotovili statistično značilnih razlik, vendar pa se je mejna vrednost statistične značilnosti pokazala na spremenljivki *zadovoljstvo z življenjem v času pandemije COVID-19 pri izvajanju telesnih vaj*, kar nakazuje, da učitelji, ki bolj pogosto *izvajajo telesne vaje*, poročajo o višjem *zadovoljstvu z življenjem* v primerjavi z učitelji, ki *vaj ne izvajajo*. Na podlagi tega smo skupine primerjali med seboj na celotnem vzorcu. Ugotovili smo, da so udeleženci, ki *izvajajo notranje vaje* poročali o statistično značilnih višjih ravneh *zadovoljstva z življenjem v času pandemije COVID-19* v primerjavi s posamezniki, ki *notranjih vaj ne izvajajo*. Prav tako smo podobno ugotovili za udeležence, ki *izvajajo telesne vaje*, saj so poročali o statistično značilnih višjih ravneh *zadovoljstva z življenjem v času pandemije COVID-19* v primerjavi s posamezniki, ki *vaj ne izvajajo*. Podobne razlike se kažejo tudi v višjih ravneh *duševnega blagostanja* posameznikov, ki *izvajajo notranje in telesne vaje* v primerjavi s posamezniki, ki *vaj ne izvajajo*, vendar ne moremo govoriti o statistični značilnosti razlik, saj sta rezultata statistično mejna glede na Bonferronijevo korekcijo. Na podlagi tega zaključujemo, da so *notranje in telesne vaje* lahko podpora boljšemu psihološkemu delovanju v času pandemije COVID-19. Ta ugotovitev je v skladu s preteklimi ugotovitvami raziskav (Keng et al., 2011; Vøllestad et al., 2012), ki so poročale o povezavi med boljšim psihološkim funkcioniranjem in izvajanjem čuječnostih tehnik (na meditaciji temelječih in na jogi temelječih).

Raziskava doprinaša k naraščajočemu številu študij na temo psihološkega delovanja v času pandemije COVID-19 in prinaša spoznanja vezana na opravljanje učiteljskega poklica v primerjavi z zdravstvenim osebjem in drugimi poklici. Glede na pregledano literaturo, je pričujoča raziskava med prvimi primerjala različne skupine poklicev med seboj. Nenazadnje, pa je raziskava deloma potrdila učinkovitost *notranjih in telesnih vaj* pri zagotavljanju boljšega psihološkega delovanja v času pandemije. Kljub izpostavljenemu doprinosu, ima raziskava nekatere pomanjkljivosti. Prva pomanjkljivost se nanaša na relativno majhen vzorec udeležencev iz vidika zastopanosti v posamezni skupini (učitelji in zdravstveno osebje). Druga pomanjkljivost se nanaša na nereprezentativnost priložnostnega vzorca (večinoma ženske, izkušnje z *izvajanjem notranjih in telesnih vaj*). Tretja pomanjkljivost se nanaša zgolj na preučevanje enega specifičnega vidika, ki je bil v tej študiji opravljanje določenega poklica, pri čemer se niso pokazale

statistično značilne razlike glede na psihološko delovanje. Ta ugotovitev pa ne pomeni, da razlike med posamezniki niso prisotne, ampak je možno, da so prisotne glede na druge vidike (npr. glede na status zaposlitve, opravljanje dela od doma ali na delovnem mestu, in števila oseb v gospodinjstvu). Kljub navedenim pomanjkljivostim raziskava ponuja nove uvide v psihološko delovanje učiteljev v času pandemije.

Pričujoča raziskava ponuja več iztočnic za nadaljnje znanstveno-raziskovalno delo. Prvič, študija se lahko smatra kot pilotna raziskava razširjene raziskave psihološkega delovanja učiteljev, ki ne temelji na manjšem priložnostnem vzorcu po metodi snežne kepe. Drugič, trenutna raziskava je preučevala prečno povezanost psihološkega funkcioniranja in izvajanja *notranjih* ter *telesnih vaj*. V nadaljnjih študijah bi bilo smiselno izvesti vzdolžno spremljanje izvajanja vaj (glede na pogostost in vrsto izvajanja vaj) ter psihološkega delovanja. Tretjič, glede na trajanje pandemije je smiselna ponovitev raziskave in preverjanje vpliva izkušenj spoprijemanja v času prve, druge in tretje epidemije v Sloveniji. Nenazadnje, je v prihodnosti smiselno razširiti indikatorje psihološkega delovanja, pri čemer je priporočljivo vključiti uveljavljene mere stresa, zadovoljstva z življenjem in drugih konstruktov (npr. depresivnosti). Čeprav pričujoči rezultati temeljijo na omejenem, priložnostnem vzorcu, pa nakazujejo k smiselnosti uvajanja redne sistemske podpore čustvenim kompetencam v praksi tako na splošni ravni, kot tudi bolj intenzivne podpore v obdobjih povečanega stresa (npr. ob pandemiji). Pričujoč prispevek se je sicer osredinjal na posameznike starejše od osemnajst let, vendar pa je ugotovitve v zvezi s čustvenimi kompetencami smiselno prenesti na druge skupine. Iz tega izhaja, da je poleg odrasle populacije, v praksi priporočljivo spodbujati tudi osnovnošolce in srednješolce k razvijanju čustvenih kompetenc (npr. preko *notranjih* in *telesnih vaj*) kot način soočanja z epidemijo ali drugimi stresorji. Ob uvajanju sistemske podpore čustvenim kompetencam pa so lahko v pomoč že nekatera javno dostopna orodja (npr. *notranje* in *telesne vaje* iz projekta ROKA v ROKI).

### *Literatura*

Alves, Regina, Terasa Lopes in Jose Precioso. 2021. "Teachers' Well-Being in Times of Covid-19 Pandemic: Factors That Explain Professional Well-Being." *International Journal of Educational Research and Innovation* 15: 203–17. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5120>.



- Babore, Alessandra, Lucia Lombardi, Maria Luisa Viceconti, Silvia Pignataro, Valentina Marino, Monia Crudele, Carla Candelori, Sonia Monique Bramanti in Carmen Trumello. 2020. "Psychological Effects of the COVID-2019 Pandemic: Perceived Stress and Coping Strategies among Healthcare Professionals." *Psychiatry Research* 293 (November): 113366. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113366>.
- Besser, Avi, Sari Lotem in Virgil Zeigler-Hill. 2020. "Psychological Stress and Vocal Symptoms Among University Professors in Israel: Implications of the Shift to Online Synchronous Teaching During the COVID-19 Pandemic." *Journal of Voice*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.05.028>.
- Buecker, Susanne, Thomas Simacek, Britta Ingwersen, Sophia Terwiel in Bianca A. Simonsmeier. 2020. "Physical Activity and Subjective Well-Being in Healthy Individuals: A Meta-Analytic Review." *Health Psychology Review*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>.
- Cheung, Felix in Richard E. Lucas. 2014. "Assessing the Validity of Single-Item Life Satisfaction Measures: Results from Three Large Samples." *Quality of Life Research* 23 (10): 2809–18. <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0726-4>.
- Cilar, Leona, Owen Barr, Gregor Štiglic in Majda Pajnkihar. 2019. "Mental Well-Being among Nursing Students in Slovenia and Northern Ireland: A Survey." *Nurse Education in Practice* 39 (Avgust): 130–35. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.07.012>.
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. 2012. *The 2013 CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs-Preschool and Elementary School Edition*. Chicago, IL.
- Durlak, Joseph A. 2015. *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*. New York: Guilford Publications.
- Galbraith, Niall, David Boyda, Danielle McFeeters in Tariq Hassan. 2020. "The Mental Health of Doctors during the COVID-19 Pandemic." *BJPsych Bulletin*, April, 1–4. <https://doi.org/10.1192/bjb.2020.44>.
- Kabat-Zinn, Jon. 1990. *Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Dell.
- Kangasniemi, Anu, Raimo Lappalainen, Anna Kankaanpää in Tuija Tammelein. 2014. "Mindfulness Skills, Psychological Flexibility, and Psychological Symptoms among Physically Less Active and Active Adults." *Mental Health and Physical Activity* 7 (3): 121–27. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.06.005>.
- Kavčič, Tina, Andreja Avsec in Gaja Zager Kocjan. 2020. "Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resi-

- lience Matter?" *Psychiatric Quarterly*, Junij, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09789-4>.
- Keng, Shian-Ling, Moria J. Smoski in Clive J. Robins. 2011. "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies." *Clinical Psychology Review* 31 (6): 1041–56. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
- Košir, Katja, Špela Dugonik, Adelisa Huskić, Jure Gračner, Zala Kokol in Živa Krajnc. 2020. "Predictors of Perceived Teachers' and School Counsellors' Work Stress in the Transition Period of Online Education in Schools during the COVID-19 Pandemic." *Educational Studies*, October, 1–5. <https://doi.org/10.1080/03055698.2020.1833840>.
- Kozina, Ana. 2012. "The LAOM Multidimensional Anxiety Scale for Measuring Anxiety in Children and Adolescents: Addressing the Psychometric Properties of the Scale." *Journal of Psychoeducational Assessment* 30 (3): 264–73. <https://doi.org/10.1177/0734282911423362>.
- Lee, Joyce. 2020. "Mental Health Effects of School Closures during COVID-19." *The Lancet Child & Adolescent Health* 4 (6): 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7).
- Littman, Alyson J., Emily White, Jessie A. Satia, Deborah J. Bowen in Alan R. Kristal. 2006. "Reliability and Validity of 2 Single-Item Measures of Psychosocial Stress." *Epidemiology* 17 (4): 398–403. <https://doi.org/10.1097/01.ede.0000219721.89552.51>.
- Lloyd, Katrina in Paula Devine. 2012. "Psychometric Properties of the Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) in Northern Ireland." *Journal of Mental Health* 21 (3): 257–63. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.670883>.
- MacIntyre, Peter D., Tammy Gregersen in Sarah Mercer. 2020. "Language Teachers' Coping Strategies during the Covid-19 Conversion to Online Teaching: Correlations with Stress, Wellbeing and Negative Emotions." *System* 94 (November): 102352. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>.
- Moccia, Lorenzo, Delfina Janiri, Maria Pepe, Luigi Dattoli, Marzia Molinaro, Valentina De Martin, Daniela Chieffo, et al. 2020. "Affective Temperament, Attachment Style, and the Psychological Impact of the COVID-19 Outbreak: An Early Report on the Italian General Population." *Brain, Behavior, and Immunity* 87 (Julij): 75–79. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.048>.
- "Odredba o prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih." 2020. PISRS. 2020. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODRE2547>.

- Odredba o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19) na območju Republike Slovenije, Uradni list Republike Slovenije. Št. 19/20 in 68/20, 2020. 2020. Uradni List RS. 2020. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-0532/odredba-o-razglasitvi-epidemije-nalezljive-bolezni-sars-cov-2-covid-19-na-obmocju-republike-slovenije>.
- Preedy, Victor R in Ronald R Watson. 2010. *Handbook of Disease Burdens and Quality of Life Measures*. New York, NY: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-78665-0\\_6467](https://doi.org/10.1007/978-0-387-78665-0_6467).
- Qiu, Jianyin, Bin Shen, Min Zhao, Zhen Wang, Bin Xie in Yifeng Xu. 2020. "A Nationwide Survey of Psychological Distress among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations." *General Psychiatry* 33 (2): 1–3. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>.
- Spoorthy, Mamidipalli Sai, Sree Karthik Pratapa in Supriya Mahant. 2020. "Mental Health Problems Faced by Healthcare Workers Due to the COVID-19 Pandemic—A Review." *Asian Journal of Psychiatry* 51 (Junij): 102119. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102119>.
- Tennant, Ruth, Louise Hiller, Ruth Fishwick, Stephen Platt, Stephen Joseph, Scott Weich, Jane Parkinson, Jenny Secker in Sarah Stewart-Brown. 2007. "The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation." *Health and Quality of Life Outcomes* 5 (1): 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>.
- Torales, Julio, Marcelo O'Higgins, João Mauricio Castaldelli-Maia in Antonio Ventriglio. 2020. "The Outbreak of COVID-19 Coronavirus and Its Impact on Global Mental Health." *International Journal of Social Psychiatry*, Marec, 1–4. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>.
- Twenge, Jean M. 2000. "The Age of Anxiety? The Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism, 1952–1993." *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (6): 1007–21. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1007>.
- Vøllestad, Jon, Morten Birkeland Nielsen in Geir Høstmark Nielsen. 2012. "Mindfulness- and Acceptance-Based Interventions for Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis." *British Journal of Clinical Psychology* 51: 239–60. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02024.x>.
- Wang, Cuiyan, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S. Ho in Roger C. Ho. 2020. "Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (5): 1–25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.

World Health Organization. 2020. "WHO Director-General's Opening Remarks at the Media Briefing on COVID-19 - 11 March 2020." WHO. 2020. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.