

Razlogi za manj stresno doživljanje drugega in tretjega vala epidemije covid-19: pristop kvalitativnega raziskovanja

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

1. Uvod

Virus SARS-CoV-2 in z njim povzročena bolezen covid-19 sta že več kot tri leta del našega vsakdana in predstavljata pomemben vir stresa, kar potrjujejo številne raziskave (Kira et al., 2021; Wang et al., 2020). V začetni fazi, ko je virus predstavljal neznanko in o njem ni bilo veliko znanega, je predstavljal akutni vir stresa zaradi nenadnosti in hitrega vpliva na način življenja (npr. stroge omejitve za zaježitev širjenja). Vendar pa se je sčasoma, glede na dolžino trajanja epidemije in sprejete ukrepe, virus razvil v kroničen vir stresa, ki je še vedno prisoten, čeprav sedaj ni več toliko v ospredju v vsakdanjem življenju. Tako npr. v času pisanja tega prispevka epidemija covid-19 pojenja, a še ni bila preklicana (Harvard School of Public Health, 2023). V pričujočem članku se osredotočamo na tiste udeležence in udeleženke raziskave Učinek razvijanja čustvenih kompetenc na posameznikovo psihološko funkcioniranje (Kozina et al., 2022), ki so naslednje vale epidemije doživljali kot manj stresne v primerjavi s prvim valom.

Raznoliki dejavniki tveganja za povišan stres v času epidemije covid-19 so že bili prepoznani v številnih dosedanjih raziskavah (Farris et al., 2021; Hamouche, 2020; Yong in Suh, 2022). Vendar pa se posamezniki in posameznice razlikujejo v svojem odzivu na epidemijo in širjenje virusa, kar pomeni, da izkazujejo različne stopnje stresa, povezanega s covidom-19, oz. z drugimi besedami, se razlikujejo v stresnem odzivu, povezanem s epidemijo. Podatki kažejo, da se posamezniki in posameznice razlikujejo v

svojem dojemanju posameznih valov covid-19 oz. trajanja epidemije. Tako so nekatere raziskave (Ahrens et al., 2021; Kozina et al., 2022) preučevale razloge, zakaj nekateri posamezniki in posameznice kasnejše valove epidemije dojemajo kot stresnejše v primerjavi s prvim valom oz. z začetkom širjenja. S pričujočim člankom pa želimo k omenjeni literaturi prispevati, saj se osredinjamo na razloge, zakaj nekateri posamezniki in posameznice naslednje valove doživljajo kot manj stresne. Na to raziskovalno vprašanje smo odgovarjali s kvalitativnim raziskovalnim orodjem – tematsko analizo – na zbranih podatkih v okviru raziskave Učinek razvijanja čustvenih kompetenc na posameznikovo psihološko funkcioniranje v času epidemije (Kozina et al., 2022). Za celovito razumevanje stresnega odziva na epidemijo moramo analizirati oba nasprotujoča si pola – tako tistih, ki naslednje valove širjenja virusa doživljajo kot stresnejše (Kozina et al., 2022), kot tudi tistih, ki jih dojemajo kot manj stresne. S tem dobimo celostni vpogled v psihološko funkcioniranje posameznikov in njihov stresni odziv v času epidemije covid-19.

1.1 Epidemija covid-19 kot vir stresa

Jasno je, da je covid-19 povzročil stresno reakcijo pri množici ljudi zaradi svojega nenadnega širjenja, neznan, povezan s boleznijo, in povezan s spremembami v načinu življenja. Stres lahko definiramo kot odziv posameznika na vir stresa ali stresor, ki vključuje kognitivne, vedenjske, čustvene in fiziološke spremembe (Boluarte-Carbajal et al., 2021). Je pogost del vsakdanjika, vendar se ljudje razlikujemo v načinu soočanja z njim, pri čemer imajo nekateri ljudje boljše mehanizme za soočanje oz. obvladovanje stresa kot drugi. Dalj časa trajajoči stres lahko privede do kompleksnejših stanj, kot so anksioznost, depresija in posttravmatska stresna motnja (Patel et al., 2018).

Covid-19 je povzročil t. i. »duševni« stres (Gilan et al., 2020) na različne načine, vključno s pritiskom na zdravstveni sistem, z zmanjšanjem gospodarske aktivnosti, omejitvami socialnih stikov izven doma ali na delovnem mestu in drugimi ukrepi za zaježitev (Gilan et al., 2020). Razlago o tem, kako covid-19 deluje kot vir stresa, lahko ob tem razdelimo na tri perspektive: okoljsko, psihološko in biološko. V nadaljevanju vsako izmed teh na kratko razložimo.

Perspektiva okolja stres opredeljuje kot spremembo, ki se meri s številom in z močjo ključnih življenjskih dogodkov v življenju posameznika v določenem obdobju (Clark et al., 2007). Skladno s to perspektivo je co-

vid-19 primerljiva situacija z nekaterimi drugimi negativnimi okoljskimi konteksti, kot so npr. naravne nesreče. Stopnja zaznanega stresa je torej odvisna od tega, kako posameznik dojema vpliv covid-19 na svoje življenjske okoliščine (npr. izguba zaposlitve).

Psihološka perspektiva stresa se osredotoča na posameznikovo zaznavanje oz. dojemanje in vrednotenje oz. ocenjevanje dogodkov (Cohen et al., 1983). Vrednotenje dogodka poteka v dveh fazah. V prvi fazi je treba potencialni stresor oceniti kot ogrožajoč, v drugi fazi pa se oceni, koliko resursov ima posameznik na voljo, da se spoprime s stresom. Torej, skladno s to perspektivo je najprej treba covid-19 oceniti kot ogrožajoč, nato pa sledi ocena lastnih virov, ki so na voljo za spopadanje s stresom (npr. opora bližnjih, informiranje o virusu itd.).

Biološka perspektiva stres definira kot aktivacijo fizioloških sistemov, ki so odgovorni za odziv na stresorje (Clark et al., 2007). Skladno s to perspektivo se kot odziv telesa na stresor aktivira mehanizem »boj ali beg«, kar povzroči povečano delovanje bioloških sistemov. Trajanje epidemije covid-19 in pogostost izpostavljenosti stresorjem (npr. strah pred okužbo) lahko povzroči dolgotrajno aktivacijo teh sistemov.

Omenjene perspektive lahko povežemo s epidemijo covid-19. Prav tako pa lahko z njimi razlagamo dejavnike, ki so povezani z odzivanjem na stres v času epidemije tega virusa.

1.2 Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki za stres v času covid-19

Nekatere raziskave so odkrile številne dejavnike, ki so opredeljeni kot dejavniki tveganja oz. viri stresa v času trajanja epidemije covid-19. S. Hamouche (2020) navaja naslednje pomembne dejavnike: (1) zaznava varnosti, grožnje in tveganja za okužbo, (2) preobremenjenost z informacijami in strah pred neznanim, (3) karantena in zaprtje, (4) stigma in socialna izključenost, (5) izguba financ in nestabilna služba. Podobne dejavnike tveganja navajajo tudi Kira et al. (2021): (1) strah pred okužbo, (2) strah pred zaprtjem ter (3) z ekonomijo povezana strah in žalost. Omenjeni raziskavi torej nakazujeta, da lahko stres izhaja iz različnih okoliščin. Primer posameznika, ki doživlja stres v času epidemije, bi bil lahko nekdo, ki živi v negotovosti glede statusa službe (ali bo z delom v njej nadaljeval ali ne), se obenem boji zboleli za virusom in se tako izogiba socialnim stikom.

Raziskave varovalnih dejavnikov pa nam omogočajo vpogled v dejavnike, ki zmanjšujejo stres, povezan s covidom-19. Lieneck et al. (2021)

v sistematičnem pregledu literature definirajo tri kategorije varovalnih dejavnikov: demografske dejavnike, osebne vire podpore in finančni prihodek. Poleg tega pa med varovalne dejavnike po ugotovitvah D. Gilan et al. (2020) spadajo še sledeči: informiranost o naraščajočem številu ljudi, ki so preboleli covid-19, socialna podpora in zmanjšana zaznava tveganja za okužbo. Dodatno pa nekatere raziskave kažejo tudi na uporabnost nekatereh strategij spoprijemanja s stresom, kot je npr. čuječnost (Racine et al., 2022), ki pomaga pri usmerjanju pozornosti v manjše radosti v življenju in povezanost s samim seboj. Na drugi strani M. Vagni et al. (2021) poudarjajo pomen razvoja rezilientnosti kot potencialnega varovalnega dejavnika. Omenjene raziskave nudijo prerez varovalnih dejavnikov, vendar predstavljajo šele raziskovalni začetek. Z namenom podrobnega razumevanja varovalnih dejavnikov je treba zagotoviti različne poglede na to tematiko. Kot izpostavljajo A. M. Kunzler et al. (2021), je treba izvesti še več raziskav, da bi poglobljeno razumeli potencialne varovalne dejavnike pred zaznanim stresom v času epidemije covida-19 (in tudi drugih epidemij).

1.3 Kvalitativno preučevanje stresa, povezanega s covidom-19

Kvalitativne metode raziskovanja nudijo pomemben prispevek k preučevanju stresa v času epidemije covida-19. Omogočajo širši pristop k raziskovanju, saj odgovori, ki jih prispevajo udeleženci, niso vnaprej pripravljeni (kot npr. pri kvantitativnem preučevanju), ampak gre za odprt pristop k raziskovanju, pri čemer udeleženci sami prispevajo vsebine.

V tem kontekstu je primer kvalitativne metode tematska analiza, ki je bila uporabljena tudi v pričujoči raziskavi. Kvalitativen pristop k raziskovanju je bil sicer v času epidemije covida-19 manj uporabljen v primerjavi s kvantitativnim (za primere glej npr. Farris et al. (2021), Kozina et al. (2022)), vendar nudi pomembne uvide v dojemanju širjenja virusa in z njim povezanega stresa ter strahu.

Farris et al. (2021) so s tematsko analizo ugotovili stresorje v povezavi s covidom-19, o katerih so poročali študenti in študentke. Identificirane so bile naslednje teme oz. stresorji: (1) stiska zaradi izbruha virusa, (2) strah pred okužbo in prenosom virusa, (3) izkušnja z virusno okužbo, (4) stiska zaradi fizične distance, (5) stiska zaradi socialne distance, (6) stiska v povezavi s študijskimi obveznostmi, (7) finančna stiska in nezaposlenost ter (8) poslabšanje že obstoječih težav v duševnem zdravju.

V raziskavi A. Kozine et al. (2022) je bilo ugotovljeno, zakaj nekateri posamezniki kasnejše vale epidemije, specifično drugi in tretji val, doživ-

ljajo kot stresnejše v primerjavi s prvim. Na podlagi tematske analize smo takrat odkrili naslednje teme: (1) negativen čustven odziv na epidemijo, (2) negativna zaznava ukrepov, (3) zahteve, povezane z delom, (4) trajanje epidemije, (5) povezava s politiko, (6) slabšanje epidemiološke slike, (7) pomisleki, vezani na izobraževanje, (8) stik s covidom-19, (9) izražanje potrebe po aktivnem življenjskem slogu, (10) informacije o virusu in družbene spremembe, (11) osebne zaznave virusa in cepljenja, (12) medijsko poročanje o covidu-19, (13) skrb zaradi izgube dohodka, (14) raznolike osebne okoliščine, nepovezane s covidom-19, (15) stanje nacionalnega zdravstva in (16) teorije zarote. Vse teme sicer niso bile prisotne v obeh valovih (drugem in tretjem valu), vendar nakazujejo prekrivanje (npr. slabšanje epidemiološke slike in stanje nacionalnega zdravstva). Sama kvantiteta navedenih tem pa nakazuje na raznolikost stresnih dejavnikov, ki so povezani z doživljanjem epidemije covid-19 pri posameznikih in posameznicah.

Neposredna primerjava omenjenih dveh raziskav kaže na prekrivanje nekaterih stresorjev (npr. finančna stiska in nezaposlenost ter zahteve, povezane z delom, in skrb zaradi izgube dohodka), kar lahko nakazuje na to, da so nekateri stresorji, ki jih ljudje doživljajo ob izrednih dogodkih, kot je epidemija virusa, univerzalni oz. skupni tistim posameznikom, ki so najbolj podvrženi stresu.

1.4 Namen prispevka in raziskovalno vprašanje

Kot smo že omenili, nam literatura daje natančen vpogled v vire stresa med epidemijo covid-19. Veliko že vemo o tem, zakaj nekateri ljudje epidemijo dojemajo kot bolj stresni dogodek. Manj pa je znanega o tem, zakaj nekateri posamezniki in posameznice trajanje epidemije povezujejo z nižjimi ravni zaznanega stresa. Podrobnejše razumevanje razlogov, zakaj naslednje valove epidemije dojemajo kot manj stresne v primerjavi s prvim valom, nam lahko ponudi vpogled v varovalne dejavnike za duševno zdravje v času epidemije.

Namen te raziskave je torej identificirati razloge, zakaj nekateri ljudje naslednje valove epidemije covid-19 dojemajo kot manj stresne v primerjavi s prvim valom. Pri tem je uporabljen kvalitativni pristop k raziskovanju.

2. Metoda

2.1 Udeleženci

Pri raziskovanju smo uporabili baze podatkov treh merjenj raziskave *Učinek razvijanja čustvenih kompetenc na posameznikovo psihološko funkcioniranje* v času epidemije. Podatki so bili zbrani na spletnem portalu 1KA. Udeleženci in udeleženke raziskave so se odzvali na vabilo o sodelovanju v raziskavi, ki je bilo objavljeno na spletnih družbenih omrežjih. Vzorčenje udeležencev in udeleženek je potekalo naključno.

V prvem merjenju je sodelovalo 364 udeležencev (83,50 % žensk, starost: $M = 37,21$ leta, $SD = 12,92$ leta), v drugem 987 (85,50 % žensk, starost: $M = 43,81$ leta, $SD = 12,50$ leta) in v tretjem 467 (78,50 % žensk, starost: $M = 43,56$ leta, $SD = 12,00$ leta).

2.2 Pripomočki

Za ugotavljanje ravni stresa je bila uporabljena postavka na petstopenjski Likertovi lestvici glede vprašanja »Ste bili v času od razglasitve prvega/drugega/tretjega vala epidemije covida-19 pod stresom?«, medtem ko so se udeleženci in udeleženke, ki so naslednje valove epidemije doživljali kot manj stresne v primerjavi s prvim, odločali na podlagi sledeče postavke na tristo-penjski Likertovi lestvici: »V primerjavi s prvo razglasitvijo epidemije druge/tretjo razglasitev epidemije doživljam ...«. Možni odgovori na omenjeno postavko so bili: »Bolj stresno«, »Manj stresno« in »Enako stresno«. Za identificiranje razlogov oz. varovalnih dejavnikov je bila izvedena tematska analiza (Braun in Clarke, 2006) na podlagi odgovorov udeležencev in udeleženek na naslednjo postavko odprtega tipa: »Kaj je razlog, da se je vaše doživljanje stresa spremenilo oziroma je ostalo enako?« Pri tem so bili uporabljeni zgolj odgovori udeležencev in udeleženek, ki so navedli, da drugi ali tretji val doživljajo kot »manj stresnega«.

2.3 Analiza

Izvedena je bila tematska analiza (Braun in Clarke, 2006), ki omogoča natančno analiziranje odgovorov udeležencev in udeleženek. Pri tem odgovore ne razporejamo v vnaprej pripravljene kategorije, ampak raziskovalci glede na pridobljene podatke odločijo, katere kategorije oz. teme bodo oblikovali. Teme so izbrane tako, da najbolje opisujejo in združujejo pridobljene podatke. Po smernicah V. Braun in V. Clarke (2006) je tematska analiza potekala v petih korakih: (1) seznanjenje s podatki, (2) pregled kod in kon-

ceptualizacija tem, (3) pregled tem, (4) zaključevanje tem in (5) poročanje o rezultatih. V nadaljevanju na kratko povzemamo posamezne korake.

V prvem koraku je šlo za seznanjanje s pridobljenimi podatki. Podatke se je na tej točki večkrat pregledalo, začetne razmisleke o njih pa se je zapisalo v t. i. dnevnik, ki predstavlja prva opažanja v zvezi s podatki. Nato se je podatke pričelo kodirati – kodiranje se je nanašalo na raziskovalno vprašanje, torej identificiranje razlogov za zmanjšan stres v drugem in tretjem valu v primerjavi s prvim. Podatki so bili na tej točki že zapisani v kodah, ki predstavljajo prvi vpogled v varovalne dejavnike.

V drugem koraku sta sledila pregledovanje kod in konceptualizacija tem, ki izvirajo iz dotičnih kod. Tako so npr. kode, kot so »čuječnost«, »skrb zase«, »psihoterapija«, združene v temo, poimenovano »dostopni viri pomoči«. Poimenovanje tem mora odražati kode, ki so združene v dotični temi. Za poimenovanje tem je raziskovalcem prepuščena presoja, a ime teme mora izražati kode, zbrane znotraj le-te. Posameznim temam je bilo v tem koraku mogoče določiti tudi podtemo. Npr., temi, ki opisuje, da delo oz. opravljanje službe predstavlja varovalni dejavnik, določimo eno ali več podtem, ki opisujejo različne vidike dela (obvladovanje orodij za delo od doma, uspešno usklajevanje dela in domačega življenja).

Tretji korak se je nanašal na pregled opredeljenih tem. V tem koraku smo preverili, če so kode, ki sestavljajo določeno temo, za to dotično temo zares smiselne. Obenem se je preverilo, če opredeljene teme odgovarjajo na raziskovalno vprašanje, saj nas pri tem pristopu vodijo podatki brez vnaprej definiranih kategorij, v katere bi uvrščali kode.

V četrtem koraku smo finalizirali teme. Tu smo dobili končni seznam tem na podlagi tematske analize. Pred tem korakom se večkrat ponovita drugi in tretji korak z namenom boljšega vpogleda v podatke. Teme smo na tej točki analize podrobneje opisali – iz opisov je treba podrobno razbrati, kaj se nahaja znotraj tem.

3. Rezultati

Najprej navajamo rezultate deskriptivne analize, ki se je izvedla kot uvod v kvalitativni del. Podatki kažejo, da je drugi val kot manj stresnega v primerjavi s prvim doživljalo 40,30 % udeležencev in udeleženk, medtem ko je tretji val kot manj stresnega v primerjavi s prvim doživljajo 43,00 % udeležencev in udeleženk.

3.1 Razlogi za doživljanje drugega vala epidemije kot manj stresnega v primerjavi s prvim valom

V drugem valu epidemije covid-19 so bili odgovori 398 udeležencev in udeleženk razvrščeni v 426 kod. Iz teh kod je bilo mogoče razbrati 12 tem, ki nakazujejo, zakaj so posamezniki in posameznice drugi val doživljali kot manj stresnega v primerjavi s prvim. V Tabeli 24 so predstavljene teme, primeri izjav in frekvenčna zastopanost kod v posamezni temi. Pod tabelo sledi podrobnejši opis tem.

Kot najpogostejše razloge za dojemanje drugega vala kot manj stresnega v primerjavi s prvim so udeleženci navajali: (1) predvidljivost in poznavanje situacije, (2) boljše poznavanje covid-19 v primerjavi s 1. valom ter (3) pozitivno restrukturacijo in sprejemanje situacije. Razlogi v teh temah so predstavljali približno polovico navedenih odgovorov udeležencev. Med najmanj pogostimi razlogi za dojemanje drugega vala kot manj stresnega so udeleženci navajali: (1) osebne izkušnje v povezavi s preprečevanjem širjenja covid-19, (2) zmanjšanje preobremenjenosti v povezavi z epidemijo covid-19 in (3) nezaupanje razlagam o covidu-19. Z namenom boljšega razumevanja razlogov je v nadaljevanju vsaka tema podrobneje obrazložena.

Tabela 24: Razlogi za dojemanje drugega vala covid-19 kot manj stresnega v primerjavi s prvim valom

Ime teme (Razlog)	Primeri kod	Frekvenca kod (v oklepaju odstotni delež vseh kod)
Predvidljivost in poznavanje situacije	»situacija ni več nova«, »vemo, kaj pričakovati«, »izkušnje iz prvega vala«,	100 (23,47 %)
Boljšo poznavanje covid-19 v primerjavi s 1. valom	»več znanja o virusu«, »boljše poznavanje virusa v primerjavi s prvim valom«, »več informacij«, »virus je sedaj manjša neznanka«	79 (18,54 %)
Pozitivna restrukturacija in sprejemanje situacije	»gledati na stvar z drugega zornega kota«, »gledanje na dobre stvari v situaciji«, »sprijaznili s situacijo«, »sprejel sem novo realnost«	52 (12,21 %)
Dojemanje epidemije covid-19 v povezavi z opravljanjem dela	»osredotočenost na delo«, »delodajalec drugače dojema epidemijo«, »manj sprememb na delovnem mestu«, »jasnejša navodila v službi in struktura postopanja v epidemiji«	37 (8,69 %)

Ime teme (Razlog)	Primeri kod	Frekvenca kod (v oklepaju odstotni delež vseh kod)
Navajenost na epidemijo covid-19	»navajenost na situacijo«, »navajenost na nove razmere«, »naučila sem se živeti s tem«, »navadila sem se na drugačen način življenja«	32 (7,51 %)
Osebnosti okoliščine	»več časa zase«, »boljše razmere za bivanje«, »nisem sama doma«	30 (7,04 %)
Zmanjšanje strahu v povezavi z epidemijo covid-19	»ni strahu ali panike«, »zmanjšani strah pred okužbo sedaj«, »ne jemljem tega tako kot prvič«	26 (6,10 %)
Vrednotenje ukrepov v povezavi s preprečevanjem covid-19	»znani ukrepi«, »manj strogi ukrepi«, »valovi so bili napovedani«, »manj omejitev«	21 (4,93 %)
Lastne strategije spoprijemanja z epidemijo covid-19	»več časa, preživetega v naravi«, »skrbim zase in za bližnje«, »športna aktivnost«, »sproščanje«	20 (4,69 %)
Osebnosti izkušnje v povezavi s preprečevanjem širjenja covid-19	»nisem se še okužil«, »ljudje okoli mene so imeli blažje oblike«, »prepričanje, da se z izvajanjem zaščitnih ukrepov izognem okužbi«, »dovolj zaščitne opreme«,	18 (4,23 %)
Zmanjšanje preobremenjenosti v povezavi z epidemijo covid-19	»zmanjševanje izpostavljenosti medijem«, »manj spremljanja epidemije«, »manj preokupiranosti z informacijami v primerjavi s prvim valom«,	8 (1,88 %)
Nezaupanje razlagam o covidu-19	»vse je navaden nateg«, »poznam ozadje lažnih informacij o covidu«	3 (0,70 %)

Predvidljivost in poznavanje situacije sta se nanašala predvsem na to, da je bil drugi val v primerjavi s prvim predvidljiv in da je bil posameznikom znan, saj so že imeli izkušnjo prvega vala. S tem so vedeli, kaj virus predstavlja za njih. Zmanjšanje stresa je bilo tako povezano predvsem s poznavanjem situacije, v kateri so se zopet znašli v drugem valu.

Boljše poznavanje covid-19 v primerjavi s prvim valom. Udeleženci in udeleženke so v veliki meri navajali, da se je razlog za doživljanje drugega vala kot manj stresnega v primerjavi s prvim nanašal na to, da je v drugem valu na voljo več informacij o virusu in da je bil virus v drugem valu boljše poznan. Pri tem je razvidno, kako je bilo nepoznavanje virusa v začetni fazi velik vir stresa.

Pozitivna restrukturacija in sprejemanje situacije. V tej temi so zbrani odgovori, ki kažejo na to, da so se udeleženci in udeleženke sprijaznili in sprejeli situacijo (covid-19, ukrepi) ter da skušajo na stvari gledati s pozitivnega zornega kota. Iz odgovorov je torej razvidna miselna restrukturacija.

Dojemanje epidemije covida-19 v povezavi z opravljanjem dela. V tej temi je raznolik nabor odgovorov, ki jih lahko razdelimo v več podtem, vendar pa odgovori v splošnem nakazujejo na to, da je bilo opravljanje dela vir za zmanjšanje stresa. Odgovori so raznoliki in se nanašajo npr. na pozitivne učinke dela od doma, manj sprememb na delovnem mestu v drugem valu v primerjavi s prvim, možnost opravljanja dela v prostorih delovne organizacije, zagotovljeno službo v drugem valu (ni čakanja na delo kot v prvem), obvladovanje dela na daljavo, boljše organizacijo dela in pogoje za delo.

Navajenost na epidemijo covida-19. Tema se nanaša na zmožnost udeležencev in udeleženek, da so se prilagodili situaciji. Odgovori kažejo na to, da je virus postal del njihovega vsakdana in da so se zavedali njegove prisotnosti.

Osebnostne okoliščine. V tej temi se nahajajo odgovori udeležencev, ki se nanašajo na njihove specifične življenjske okoliščine. Omenjene okoliščine so botrovale temu, da je bilo doživljanje drugega vala manj stresno v primerjavi z doživljanjem prvega. Odgovori nakazujejo, kako so različne osebne okoliščine (npr. boljši finančni položaj) botrovale manj stresnemu dojemanju drugega vala.

Zmanjšanje strahu v povezavi z epidemijo je tema, ki kaže na to, da se je s trajanjem epidemije (iz prvega v drugi val) zmanjševal strah in tudi s tem povezan stres nekaterih udeležencev ter udeleženek. Posredno se to kaže tudi v nekaterih drugih identificiranih temah (npr. navajenost na epidemijo covida-19), vendar je število odgovorov udeležencev in udeleženek nakazovalo oblikovanje lastne teme.

Vrednotenje ukrepov v povezavi s preprečevanjem covida-19 se nanaša na dojemanje ukrepov, ki so bili v veljavi. Glede na to, da je drugi val že sledil izkušnji prvega vala, je iz odgovorov udeležencev in udeleženek jasno, da je razlog za manjši stres tudi v bolj poznanih, manj strogih in pričakovanih ukrepih. Obenem je iz odgovorov tudi razvidno, da so se udeleženci in udeleženke specifičnih ukrepov navadili.

Tema lastne strategije za spoprijemanje z epidemijo covida-19 se nanaša na to, da so udeleženci in udeleženke uporabljali različne strategije za prispevanje k zmanjševanju stresa. Primeri takšnih lastnih strategij so

športna aktivnost, duhovnost, uporaba sprostitvenih tehnik, skrb zase in za bližnje ter večja socialna mreža ljudi.

Tema osebne izkušnje v povezavi s preprečevanjem širjenja covid-19 se nanaša na vse možne izkušnje preprečevanja bolezni. Udeleženci in udeleženke so navajali raznovrstne izkušnje: od tega, da se posameznik sploh ni okužil, da so imeli vsi v okolici lažjo obliko bolezni, in do tega, da je bilo v drugem valu dovolj zaščitne opreme za vse (za razliko od prvega vala).

Zmanjšanje preobremenjenosti v povezavi z epidemijo covid-19. Odgovori v tej temi se nanašajo predvsem na zavestno odločitev udeležencev in udeleženek za zmanjšanje spremljanja ter gledanja medijev, ki poročajo o širjenju virusa in dogajanju v zvezi z njim. Prav tako pa so v tej temi odgovori, ki se nanašajo na manjšo preobremenjenost z okužbo nasploh.

Nezaupanje razlagam o covidu-19. Sicer so v tej temi zgolj tri kode, vendar se nanašajo na to, da so nekateri udeleženci in udeleženke poročali o nesprejemanju realnosti o virusu ter bolezni. To je botrovalo zmanjšanemu dojoemanju stresa v drugem valu v primerjavi s prvim.

1.2 Razlogi za doživljanje tretjega vala epidemije kot manj stresnega v primerjavi s prvim valom

V tretjem valu so bili odgovori 201 udeleženca in udeleženke razvrščeni v 230 kod. Iz teh kod je bilo mogoče razbrati deset tem, ki nakazujejo, zakaj so posamezniki in posameznice tretji val doživljali kot manj stresnega v primerjavi s prvim. V Tabeli 25 so predstavljeni teme, primeri izjav in frekvenčna zastopanost kod v posamezni temi. Pod tabelo sledi podrobnejši opis tem.

Kot najpogostejše razloge za dojoemanje tretjega vala covid-19 kot manj stresnega v primerjavi s prvim valom so udeleženci navajali: (1) navajenost na epidemijo in trajanje, (2) sprejemanje in prilagajanje situaciji ter (3) več informacij v povezavi z zmanjšanjem negotovosti. Razlogi v teh temah so predstavljali približno 60 % navedenih odgovorov udeležencev. Med najmanj pogoste razloge za dojoemanje tretjega vala kot manj stresnega so udeleženci navajali: (1) nezaupanje v sistem in razlagam o covidu-19, (2) občutki naveličanosti in apatije ter (3) zmanjšanje preobremenjenosti v povezavi z epidemijo covid-19. Z namenom boljšega razumevanja razlogov je v nadaljevanju vsaka tema podrobneje obrazložena.

Tabela 25: Razlogi za dojetanje tretjega vala covida-19 kot manj stresnega v primerjavi s prvim valom

Ime teme (Razlog)	Primeri kod	Frekvenca kod (v oklepaju odstotni delež vseh kod)
Navajenost na epidemijo in trajanje	»navadila na situacijo«, »ponovitev poznane situacije«, »navadili situacije s covidom«, »tretji val ne prenaša toliko sprememb za življenje kot prvi«	73 (31,74 %)
Sprejemanje in prilagajanje situaciji	»lažje osebno spoprijemanje z ukrepi«, »dejstvo, da sama ne morem spremeniti«, »prilagoditev že znanim razmeram«,	38 (16,52 %)
Več informacij v povezavi z zmanjšanjem negotovosti	»več informacij o virusu«, »poznavanje poteka epidemije«, »dovolj informacij«, »ker smo poučeni o temi«, »ni več takih bojazni pred okužbo«	32 (13,91 %)
Lastne strategije za spoprijemanje z epidemijo covida-19	»kolesarjenje, hoja«, »gibam se v naravi«, »poiščeš tisto, kar te veseli, sprosti«, »skrbim zase«, »bolj uživam, ker imam več časa zase«,	22 (9,57 %)
Dojetanje epidemije covida-19 v povezavi z opravljanjem dela	»dobil zaposlitev, na katero zaprtje ne vpliva«, »delo na daljavo je v trenutni situaciji boljše«, »pripravljena na delo od doma in usklajevanje dela ter gospodinjstva«, »boljše obvladovanje orodij za delo na daljavo«,	18 (7,83 %)
Vrednotenje ukrepov v povezavi s preprečevanjem covida-19	»večja predvidljivost ukrepov«, »manj strogi ukrepi«, »pričakovani ukrepi«, »ker naj bi bilo časovno bolj omejeno«	14 (6,09 %)
Osebnе izkušnje z virusom in s cepljenjem	»veliko bližnjih zbolelo za covidom (tudi rizičnih) in niso imeli posledic«, »prebolela okužba«, »imamo cepivo«, »v okolju smo večinoma cepljeni«	10 (4,35 %)
Nezaupanje v sistem in razlagam o covidu-19	»nezaupanje v vladne odločitve«, »sistemu ne verjamemo več«, »ne verjamem več vladi in tistim, ki sprejemajo ukrepe«	10 (4,35 %)
Občutki naveličanosti in apatije	»začela ignorirati stvari«, »ne ljubi se mi več ukvarjati«, »naveličanost«, »apatija«	8 (3,48 %)
Zmanjšanje preobremenjenosti v povezavi z epidemijo covida-19	»ne sledim več medijem«, »manj gledanja TV, poročil«, »ne spremljam novic na TV«	5 (2,17 %)

Navajenost na epidemijo in trajanje se nanašata predvsem na to, da so udeleženci in udeleženke poročali o tem, da so se na situacijo s covidom-19 do sedaj že navadili. Kaže na poznanost situacije in da se je nanjo možno prilagoditi. Poudarjena pa je bila tudi časovna komponenta, torej da je bil to že tretji val in da je epidemija v trenutku podajanja odgovorov trajala že več kot eno leto.

Odgovori v temi *sprejemanje in prilagajanje situaciji* se nanašajo na odgovore udeležencev in udeleženek, iz katerih je razvidno, da so situacijo sprejeli takšno, kot je, in jo s tem dojemajo kot manj stresno. Gre torej za sprejemanje okoliščin takšnih, kot so, brez da bi se temu upirali do te mere, da bi vodilo v višji stres v primerjavi s prvim valom.

Udeleženci in udeleženke so v temi *več informacij v povezavi z zmanjšanjem negotovosti* poročali, o tem, da dojemajo tretji val kot manj stresnega v primerjavi s prvim, ker je bilo do točke že več znanega o virusu in le ta ni predstavljal takšne neznanke, kot v prvem valu. Prav tako pa so poročali o zmanjšanem občutku negotovosti. Torej, da so lahko že določene zadeve predvideli.

Lastne strategije za spoprijemanje z epidemijo se nanašajo na strategije spoprijemanja, ki so jih razvili udeleženci in udeleženke za soočanje s epidemijo. Odgovori se nanašajo na uporabo sprostitev tehnik, gibanja, skrbi zase, rekreativni šport, čas zase in poudarjajo različnost strategij, za katere se odločajo posamezniki.

Dojemanje epidemije covid-19 v povezavi z opravljanjem dela se nanaša na delo in službo kot vir manjšega stresa v času tretjega vala v primerjavi s prvim. Bodisi gre za stalnost zaposlitve, obvladovanje dela na daljavo, umiritev stanja v službi, dodatke na plačo ali opravljanje dela na delovnem mestu. Skratka, udeleženci in udeleženke so navajali elemente dela, ki so jim v pomoč pri soočanju s epidemijo.

Vrednotenje ukrepov v povezavi s preprečevanjem covid-19. Odgovori udeležencev in udeleženek v tej temi se nanašajo na njihovo subjektivno oceno ukrepov. Dojemali so jih kot bodisi manj stroge bodisi manj smiselne. Prav tako pa so poročali tudi o tem, da je k manj stresnemu doživljanju tretjega vala prispevalo tudi dejstvo, da so bili ukrepi vnaprej časovno omejeni – obdobje trajanja le-teh je bilo torej znano.

Osebné izkušnje z virusom in s cepljenjem. Tudi v tem valu so udeleženci in udeleženke poročali o manjšem stresu zaradi doživetih izkušenj – bodisi je šlo tukaj za lastne izkušnje (prebolevanje okužbe, prisotnost cepiva)

bodisi za izkušnje v bližnjem okolju (cepljeni bližnji družinski člani, noben ni resneje zbolel).

V temi *nezaupanje sistemu in razlagam o covidu-19* so zbrani odgovori udeležencev in udeleženk, ki so nakazovali dvom v sistem, delo tedanje vlade in strokovne razlage o covidu-19 nasploh. Zmanjšan stres v tretjem valu v primerjavi s prvim je torej odražen v obliki dvoma v odločevalce in epidemijo nasploh.

Tema *občutki naveličanosti in apatije* se nanaša na negativne občutke udeležencev in udeleženk v povezavi s epidemijo. Glede na čas trajanja, ukrepe in prisotnost virusa v vsakdanu so se pojavili negativni občutki, ki pa delujejo varovalno. Torej, naveličanost in apatija sta prispevala k doživljanju tretjega vala kot manj stresnega v primerjavi s prvim.

Zmanjšanje preobremenjenosti v povezavi z epidemijo covid-19 je tema, ki se je že pojavila v analizi odgovorov v drugem valu. Kot razloge za zmanjšan stres so udeleženci in udeleženke navajali zmanjšano spremljanje medijev, novic in poročil.

4. Diskusija

V pričujoči raziskavi smo se osredinili na kvalitativno opredelitev razlogov za to, zakaj nekateri posamezniki in posameznice naslednje valove epidemije covid-19 doživljajo kot manj stresne v primerjavi s prvim. Specifično so nas zanimali razlogi za doživljanje drugega in tretjega vala kot manj stresnega v primerjavi s prvim, ki jih je mogoče opredeliti s pomočjo kvalitativne metodologije – tematske analize.

Udeleženci in udeleženke so v drugem valu kot najpogostejše razloge za manjši stres navajali: (1) predvidljivost in poznavanje situacije, (2) boljše poznavanje covid-19 v primerjavi s prvim valom ter (3) pozitivno restrukturacijo in sprejemanje situacije. Kot najpogostejše razloge za manjši stres v tretjem valu v primerjavi s prvim so navajali sledeče: (1) navajenost na epidemijo in trajanje, (2) sprejemanje in prilagajanje situacije, (3) več informacij v povezavi z zmanjšanjem negotovosti. Če združimo omenjene razloge, ugotovimo, da nakazujejo adaptacijo posameznikov in pomembno vlogo informacij (tj. znanje o virusu). Torej, posamezniki in posameznice so drugi in tretji val v večini dojemali kot manj stresna v primerjavi s prvim, ker so se na situacijo adaptirali in ker je bilo v naslednjih valovih na voljo več informacij ter razlag. To je v skladu z raziskavami (DiClemente et al., 2022; Hu et al., 2023), ki poudarjajo pomen adaptacije v stresnih situacijah, kot je

epidemija covid-19, in pomen diseminacije strokovnih razlag splošni javnosti v kriznih situacijah.

Podobno kot je že bilo ugotovljeno v pretekli raziskavi razlogov za večje doživljanje stresa (Kozina et al., 2022), je bilo tudi v tej raziskavi ugotovljeno, da so nekateri razlogi konstantni oz. se ponavljajo iz drugega v tretji val. To so bili v našem tokratnem primeru razlogi za manjše doživljanje stresa, ki so se nanašali na več dostopnih informacij o covidu-19, navajenost na epidemijo, vrednotenje ukrepov ter osebne izkušnje s om-19 in nakazujejo stabilnost nekaterih razlogov skozi čas, ki prispevajo k zmanjšanju stresa v naslednjih valovih v primerjavi z izvirnim. To nakazuje, da so lahko nekateri odzivi na situacije, kot je epidemija covid-19, stabilni skozi čas.

Nekateri razlogi oz. stresorji so tako lahko vir višjega stresa kot tudi razlogi za manjše doživljanje stresa. V naši prvi kvalitativni raziskavi, kjer smo se osredinili na razloge za višje doživljanje stresa (Kozina et al., 2022), smo ugotovili, da lahko opravljanje dela predstavlja vir višjega stresa, medtem ko smo v pričujoči raziskavi ugotovili, da je to lahko razlog za manjše doživljanje stresa v naslednjih valovih v primerjavi s prvim. Ob tem se nakazuje dejstvo, da je ob nepričakovanih dogodkih, kot je npr. epidemija covid-19, določen razlog za nekatere posameznike vir stresa, medtem ko je za druge posameznike ta isti razlog lahko varovalni dejavnik oz. razlog za manjše doživljanje stresa. Pri tem gre za individualno interpretacijo stresorja in oceno strategij, ki so posamezniku na voljo za soočanje z le-tim, kar je v skladu s psihološko perspektivo razlage stresa (Cohen et al., 1983).

Omenjena ugotovitev nakazuje variabilnost posameznikov v doživljanju stresa pri izrednih dogodkih, kot je epidemija covid-19. Prav tako je to odvisno tudi od tega, kako je stresor v določeni raziskavi merjen. S. Hamouche (2020) npr. kot možen vir stresa v času covid-19 navaja preobremenjenost z informacijami, podobno se je v naši raziskavi prav zmanjšanje preobremenjenosti z informacijami pokazalo kot pomemben razlog za zmanjšano doživljanje stresa nekaterih posameznikov in posameznic. V tem se kaže tudi ena izmed prednosti kvalitativnega raziskovanja, saj odgovori udeležencev niso vezani na vnaprej pripravljene kategorije ali teme, ampak so slednje ustvarjene na podlagi podatkov v podanih odgovorih (Braun in Clarke, 2006).

Raznolikost in številčnost opredeljenih razlogov za manj stresa v drugem ter tretjem valu v primerjavi s prvim nakazuje na različne izkušnje udeležencev in udeleženk s covidom-19 kot stresorjem. Obenem pa ponuja pomemben prispevek kvalitativnemu raziskovanju ter s tem povezanim

razumevanju epidemije covid-19, saj udeležencem in udeleženkam omogoča, da prosto opisujejo svojo izkušnjo stresa in da pri tem niso omejeni z vnaprej pripravljenimi klasifikacijami. Takšen raziskovalni pristop lahko obogati tudi kvantitativno raziskovanje, saj omogoča vključevanje razširitev kvantitativne metodologije (npr., vprašalnikom dojemanja stresa se dodajo in ustrezno psihometrično preverijo kategorije odgovorov, ki nato celoviteje izmerijo doživljanje stresa).

5. Omejitve raziskave

Kljub navedenim ugotovitvam in prispevku ima raziskava nekatere omejitve, ki onemogočajo posploševanje rezultatov. Tako smo analizirali odgovore, ki so bili podani na odprto vprašanje in so se med seboj razlikovali v kvaliteti (nekateri udeleženci so odgovarjali z nekaj stavki, drugi z nekaj besedami), kar je prispevalo tudi k omejitvam pri oblikovanju kod, saj je lažje oblikovati kode, če so v osnovi podani daljši odgovori. Prav tako pa rezultati temeljijo na večkratnem zajemu prečnih podatkov, kar pomeni, da ne moremo trditi, da so odgovore v drugem in tretjem valu dajali isti udeleženci in udeleženke, kar pomeni, da so nekatere razlike v navedenih razlogih za doživljanje stresa tudi posledica razlik med posamezniki in posameznicami.

Z obzirom na ugotovitve in omejitve pričujoče raziskave bi bilo v prihodnje raziskave smiselno vključiti izčrpen kvalitativen raziskovalen načrt ter dopolniti kvalitativno metodologijo z izvajanjem individualnih intervjujev ali fokusnih skupin.

6. Zaključek

Na podlagi kvalitativne analize smo v tej raziskavi ugotovili, da so nekateri posamezniki in posameznice drugi in tretji val epidemije covid-19 doživljali kot manj stresna v primerjavi s prvim. Razlogi za to so bili povezani z boljšim poznavanjem virusa, večjo predvidljivostjo situacije ter s sprejemanjem in prilagajanjem nanjo. Ti ugotovljeni razlogi kažejo na pomembno vlogo adaptacije in dostopnosti informacij pri zmanjševanju stresa ob nepričakovanih dogodkih, kot so bili npr. valovi širjenja bolezni. Poleg tega smo ugotovili, da nekateri razlogi za manjše doživljanje stresa ostajajo stabilni skozi čas, kar kaže na določeno mero prilagoditve na situacijo. Rezultate pričujoče raziskave je mogoče uporabiti pri nadaljnjem raziskovanju razumevanja odzivov na stres v povezavi z nepričakovanimi dogodki in in-

formiranjem javnosti o tem, kakšni so lahko odzivi posameznikov in posameznic na izredni dogodek, kot je epidemija virusa.

Literatura

- Ahrens, K. F., R. J. Neumann, B. Kollmann, J. Brokelmann, N. M. von Werthern, A. Malyschau, D. Weichert, et al. »Impact of COVID-19 Lockdown on Mental Health in Germany: Longitudinal Observation of Different Mental Health Trajectories and Protective Factors.« *Translational Psychiatry* 11, št. 1 (2021): 392. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01508-2>.
- Boluarte-Carbajal, Alicia, Alba Navarro-Flores in David Villarreal-Zegarar. »Explanatory Model of Perceived Stress in the General Population: A Cross-Sectional Study in Peru During the COVID-19 Context.« *Frontiers in Psychology* 12, (2021): 673945. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.673945>.
- Braun, Virginia in Victoria Clarke. »Using Thematic Analysis in Psychology.« *Qualitative Research in Psychology* 3, št. 2 (2006): 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qpo630a>.
- Clark, Michael S., Malcolm J. Bond in Jane R. Hecker. »Environmental Stress, Psychological Stress and Allostatic Load.« *Psychology, Health & Medicine* 12, št. 1 (2007): 18-30. <https://doi.org/10.1080/13548500500429338>.
- Cohen, Sheldon, Tom Kamarck in Robin Mermelstein. »A Global Measure of Perceived Stress.« *Journal of Health and Social Behavior* 24, št. 4 (1983): 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- DiClemente, Ralph J., Ariadna Capasso, Shahmir H. Ali, Abbey M. Jones, Joshua Foreman in Yesim Tozan. »Knowledge, Beliefs, Mental Health, Substance Use, and Behaviors Related to the COVID-19 Pandemic among US Adults: A National Online Survey.« *Journal of Public Health* 30, št. 8 (2022): 2069-79. <https://doi.org/10.1007/s10389-021-01564-4>.
- Farris, Samantha G., Mindy M. Kibbey, Erick J. Fedorenko in Angelo M. DiBello. »A Qualitative Study of COVID-19 Distress in University Students.« *Emerging Adulthood* 9, št. 5 (2021): 462-78. <https://doi.org/10.1177/21676968211025128>.
- Gilan, Donya, Nikolaus Röthke, Manpreet Blessin, Angela Kunzler, Jutta Stoffers-Winterling, Markus Müssig, Kenneth S. L. Yuen, et al. »Psychomorbidity, Resilience, and Exacerbating and Protective Factors During the SARS-CoV-2 Pandemic.« *Deutsches Ärzteblatt International* 117, (2020): 625-632. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0625>.

- Hamouche, Salima. »COVID-19 and Employees' Mental Health: Stressors, Moderators and Agenda for Organizational Actions.« *Emerald Open Research* 2, (2020): 15. <https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13550.1>.
- Harvard School of Public Health. »The Latest on the Coronavirus.« 2023. <https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/the-latest-on-the-coronavirus/>.
- Hu, Jing, Baojuan Ye, Murat Yildirim in Qiang Yang. »Perceived Stress and Life Satisfaction during COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Social Adaptation and the Moderating Role of Emotional Resilience.« *Psychology, Health & Medicine* 28, št. 1 (2023): 124-30. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2038385>.
- Kira, Ibrahim A., Hanaa A.M Shuwiekh, Jeffrey S. Ashby, Kenneth G. Rice in Amthal Alhuwailah. »Measuring COVID-19 Stressors and Their Impact: The Second-Order Factor Model and Its Four First-Order Factors: Infection Fears, Economic, Grief, and Lockdown Stressors.« *Journal of Loss and Trauma* 26, št. 8 (2021): 733-51. <https://doi.org/10.1080/15325024.2021.1920270>.
- Kozina, Ana, Igor Peras, Manja Veldin in Tina Pivec. »The Psychological Response and Perception of Stress during the COVID-19 Pandemic in Slovenia: Three-wave Repeated Cross-sectional Study.« *Stress and Health* 38, št. 5 (2022): 950-60. <https://doi.org/10.1002/smi.3147>.
- Kunzler, Angela M., Nikolaus Röthke, Lukas Günthner, Jutta Stoffers-Winterling, Oliver Tüscher, Michaela Coenen, Eva Rehfuss, et al. »Mental Burden and Its Risk and Protective Factors during the Early Phase of the SARS-CoV-2 Pandemic: Systematic Review and Meta-Analyses.« *Globalization and Health* 17, št. 1 (2021): 34. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00670-y>.
- Lieneck, Cristian, Michele Bosworth, Eric Weaver, Katharine Heinemann in Janki Patel. »Protective and Non-Protective Factors of Mental Health Distress in the United States during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review.« *Medicina* 57, št. 12 (2021): 1377. <https://doi.org/10.3390/medicina57121377>.
- Patel, Vikram, Shekhar Saxena, Crick Lund, Graham Thornicroft, Florence Baingana, Paul Bolton, Dan Chisholm, et al. »The Lancet Commission on Global Mental Health and Sustainable Development.« *The Lancet* 392, št. 10157 (2018): 1553-98. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X).
- Racine, Sarah, Alexia Miller, Adrienne Mehak in Vittoria Trolino. »Examining Risk and Protective Factors for Psychological Health during the

- COVID-19 Pandemic.« *Anxiety, Stress, & Coping* 35, št. 1 (2022): 124-40. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1958789>.
- Vagni, Monia, Tiziana Maiorano, Valeria Giostra in Daniela Pajardi. »Protective Factors against Emergency Stress and Burnout in Healthcare and Emergency Workers during Second Wave of COVID-19.« *Social Sciences* 10, št. 5 (2021): 178. <https://doi.org/10.3390/socsci10050178>.
- Wang, Cuiyan, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S. Ho in Roger C. Ho. »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, št. 5 (2020): 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- Yong, Minglee in Hanna Suh. »University Students Adjusting to COVID-19 Stressors: Exploratory and Confirmatory Factor Analyses of the COVID-19 Stressors Questionnaire.« *Frontiers in Psychology* 13, (2020): 816961. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.816961>.