

IZSLEDKI RAZISKAVE ZA OCENO POTREB PO PSIHOSOCIALNI PODPORI MED EPIDEMIJO COVIDA-19

Vodje projekta:

Patricija Kerč, Nina Krohne, dr. Tanja Šraj Lebar in mag. Mateja Štirn

Od novembra 2020 do januarja 2021 je potekala raziskava, ki je del *Akcijskega načrta za izvajanje psihološke pomoči v razmerah epidemije*, katerega nosilec je Nacionalni inštitut za javno zdravje. Raziskava se je izvajala v okviru aktivnosti spremljanja in analiziranja podatkov, katerih koordinator je Društvo psihologov Slovenije. Osrednje organizacije, ki so sodelovale pri načrtovanju raziskave, zbiranju in analizi podatkov za pričujočo raziskavo, so, poleg omenjenih, sledeče:

- 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.

Namen raziskave in rezultatov, ki jih predstavljamo v nadaljevanju, je bilo ugotoviti, kakšno duševno stisko doživljajo ljudje med epidemijo covid-19, kako se z zaznano stisko spoprijemajo ter katere vire psihosocialne podpore si ljudje še želijo in menijo, da bi jim pomagali pri spoprijemanju s stisko.

Ker smo aktivneje usmerjali pozornost na različne skupine prebivalstva (npr. vzgoja in izobraževanje, socialno varstvo, zdravstvo, študentje, brezposelni, gospodarstvo ...), vzorec za celotno prebivalstvo ni reprezentativen, kar se kaže že pri strukturi anketiranih. V raziskavi prevladujejo ženske, višje izobraženi, le majhen delež udeležencev je starejših od 65 let ... Zbiranje podatkov je potekalo od 3. 12. 2020 do 4. 1. 2021. V raziskavi je sodelovalo 3556 udeležencev.

Večina udeležencev je med epidemijo opravljala delo na delovnem mestu ali od doma. Večje število oseb poroča tudi o kombiniranem delu (od doma in na delovnem mestu). V drugem valu epidemije covid-19 doživljajo udeleženci nekoliko večjo stisko v primerjavi s časom pred epidemijo in malo večjo v primerjavi s prvim valom epidemije. Udeleženci v povprečju doživljajo srednje intenzivno duševno stisko. S stisko, ki jo doživljajo, se v povprečju srednje uspešno spoprijemajo. Najbolje se spoprijemajo s stisko udeleženci, ki so zaposleni v vzgoji in izobraževanju ter zdravstvu, najslabše pa gospodarstvu.

Udeležence v povprečju najbolj obremenjuje strah pred okužbo drugih, strah pred negotovo prihodnostjo in skrb glede izgube oz. omejitve svoboščin. V povprečju pa so vse težave, razen omenjenih, izražene manj kot srednje.

Pod kategorijo 'drugo, kaj jih skrbi, a ni bilo omenjeno', pa najpogosteje navajajo sledeče: politično dogajanje (dvomi in zadržki glede vlade in načina njenega delovanja, strah pred represijo ter izgubo demokracije in izgubo pravic), neprijetna čustva ob omejitvah (prepoved gibanja, kršenje odlokov, želja po dogajanju, policijska ura, izguba svobode, prilagajanje, nedostopnost javnih prevozov, ujetost, nošenje maske, opravljanje pogreba), pomanjkanje stikov (pogrešanje prijateljev ter družinskih članov, osamljenost in ločenost od partnerja).

Pred epidemijo je nasilje v družini oziroma v partnerskem odnosu doživljalo 1,9 % udeležencev, med epidemijo je ta odstotek narasel na 2,9 %. Do porasta nasilja je prišlo tudi na delovnem mestu, saj je pred epidemijo tovrstno obliko nasilja doživljalo 2,1 % udeležencev, po epidemiji pa 3,7 %.

Ob opazovanem psihofizičnem počutju, udeleženci najpogosteje doživljajo bolečine v hrbtu in glavobole. Najpogosteje pa doživljajo naslednje simptome depresije: utrujenost, težave s spanjem in pomanjkanje energije. Največ simptomov depresije se kaže pri udeležencih, zaposlenih v gospodarstvu, najmanj pa v socialnem varstvu. Za slednje bi opozorili, da se je v praksi izkazalo, da so se težave začele intenzivneje pojavljati v januarju, predvsem na področju CSD, ki je najbolj številčno zastopan tudi v raziskavi.

Večina udeležencev poroča, da med epidemijo covid-19 ne potrebuje psihološke podpore. Med udeleženci, ki menijo, da psihološko podporo potrebujejo, jih večji delež pomoči ni poiskal. Razlogi, da niso poiskali pomoči so: težave z dostopnostjo strokovnjakov, občutek obvladanja lastne situacije, občutek pomanjkanja časa (prezasedenost, preobremenjenost). Udeleženci so se za podporo v stiski, znotraj svoje socialne mreže, najpogosteje obrnili na družinske člane ali prijatelje/sosede/znance.

Največ udeležencev ne potrebuje drugih virov pomoči. Preostali pa bi najpogosteje želeli uporabljati še naslednje vire pomoči: sprostitutvene oddaje po televiziji, filmi po televiziji/spletu. Najpogostejši odgovori pod 'drugo' pa so bili vezani na sprostitev ukrepov in pogovore v živo.

Najpogostejši viri informacij udeležencev so pogovori s prijatelji/sorodniki in članki na spletu. Dokaj pogosti pa so še: izobraževanja in usposabljanja, družbena omrežja, televizija in spletne strani zdravstvenih inštitucij.

Udeleženci so tudi precej pripravljeni pomagati drugim v lokalni skupnosti med epidemijo. Udeleženci najpogosteje menijo, da lahko v lokalni skupnosti pomagajo z nakupom hrane in potrebščin (npr. bolnim, starejšim, osebam v karanteni), s pogovorom po telefonu z osebami, ki živijo same, in s podporo pri učenju učencem/dijakom.

Posamezniki branju/poslušanju novic o bolezni covid-19 najpogosteje namenijo manj kot uro. Udeleženci v povprečju občutijo srednjo raven zaskrbljenosti ob branju/poslušanju novic o bolezni covid-19. V precejšnji meri pa upoštevajo priporočene ukrepe med epidemijo.

SPECIFIKE POSAMEZNIH SKUPIN PREBIVALSTVA

ZAPOSLENI NA PODROČJU ZDRAVSTVA

Pri večini udeležencev, zaposlenih v zdravstvu, prevladujeta strah pred okužbo bližnjih in delo v stresnih okoliščinah.

Zaskrbljujoči so izraziteje višji odstotki nasilja v družini ter na delovnem mestu tako v času pred epidemijo in znoten porast med epidemijo v primerjavi s celotnim vzorcem. Udeleženci, zaposleni v zdravstvu, so pred epidemijo doživljali nasilje v družini oziroma partnerskih odnosih v 2,5 %, med epidemijo pa je le-to poraslo na 4 %. Prav tako je opaziti porast nasilja na delovnem mestu, in sicer s 6,2 % pred epidemijo na 11,5 % med epidemijo.

Tretjina vseh udeležencev, zaposlenih v zdravstvu, je izrazila, da ne potrebujejo drugih virov pomoči za lajšanje stiske. Pri tistih, ki so izrazili, da si želijo drugih virov pomoči, je prevladovala želja po dostopnosti knjig in filmov po spletu ter po pomoči strokovnjaka.

Udeleženci, zaposleni na področju zdravstva, so do informacij o lajšanju duševne stiske najpogosteje prišli prek člankov na spletu, v pogovorih s prijatelji in sorodniki ter na različnih izobraževanjih in usposabljanjih o tej temi. Pomemben vir informacij zanje predstavljajo tudi spletne strani zdravstvenih inštitucij.

Skoraj povsem pa se v povprečju držijo priporočenih ukrepov.

ZAPOSLENI NA PODROČJU SOCIALNEGA VARSTVA

Področja dela, ki jih udeleženci, zaposleni na področju socialnega varstva, prepoznavajo kot najbolj stresna so uporaba spletnih orodij in komunikacije, administrativno delo, pomanjkanje osebnega stika, skrb za uporabnike, skrb za lastno zdravje in možnost za prenos okužbe, prilagajanje na spreminjanje dela, usklajevanje dela z drugimi obveznostmi.

Od različnih področij dela so udeleženci, zaposleni v socialnem varstvu, najbolj pogosto zatrdili, da pomoči ne potrebujejo. Od teh, ki so izrazili potrebo po pomoči, jih dve tretjini pomoči ni poiskalo.

Večji del udeležencev, zaposlenih v socialnem varstvu, je izrazilo, da ne potrebujejo drugih virov pomoči za lajšanje stiske. Pri teh, ki so izrazili, da si želijo drugih virov pomoči, je prevladovala želja po dostopnosti knjig in filmov na spletu ter sprostitev oddaj in filmov po televiziji. Nekateri so izrazili tudi željo po supervizijski/podporni skupini zunaj delovne organizacije ter podporo v delovni organizaciji.

ZAPOSLENI V GOSPODARSTVU

Večino udeležencev, zaposlenih v gospodarstvu, najbolj bremenijo skrbi pred izgubo/omejitev svoboščin, negotovo prihodnostjo, skrbi pred okužbo bližnjih in ločenost od družinskih članov.

Pri udeležencih, zaposlenih v gospodarstvu, je zaznan višji odstotek nasilja na delovnem mestu glede na celotni vzorec. Pri udeležencih, zaposlenih na področju gospodarstva, pa so od vseh skupin zaposlenih najbolj izraženi depresivni simptomi.

Največji delež udeležencev, zaposlenih v gospodarstvu, je izjavilo, da ne potrebujejo drugih virov pomoči za lajšanje stiske. Pri teh, ki so zapisali, da si želijo drugih virov pomoči, je prevladovala želja po pomoči strokovnjaka, sprostitev oddajah po televiziji, filmih po televiziji ali na spletu.

ZAPOSLENI NA PODROČJU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA (VIZ)

Pri večini udeležencev, zaposlenih na področju VIZ, prevladujejo strah pred okužbo bližnjih, spremenjen obseg dela in delo v stresnih okoliščinah. Večji del udeležencev, zaposlenih v VIZ, poroča, da med epidemijo covid-19 potrebuje psihološko podporo, vendar večji delež, ki bi pomoč želel, pomoči ni iskalo.

Udeleženci, zaposleni na področju VIZ, so do informacij o lajšanju duševne stiske najpogosteje prišli preko pogovorov s prijatelji in sorodniki, preko člankov na spletu, preko izobraževanj in usposabljanj o tej temi ter preko televizije.

Skoraj polovica udeležencev, zaposlenih v VIZ na področju poučevanja, poroča, da jim največ stresa povzročajo usklajevanje dela in družine (40 % udeležencev ima namreč tudi šoloobvezne otroke), angažiranje učencev in dijakov ter nezmožnost komunikacije v živo. Približno ena tretjina jih zaznava, da jim stres povzročajo priprava materialov, razlaga snovi oz. navodil, uporaba IKT orodij ter pisno ocenjevanje.

Glavne ovire, ki jih pri svojem delu prepoznajo udeleženci, zaposleni v VIZ, so pomanjkanje pristnega stika z učenci, zmanjšano sledenje razumevanju učencev, neaktivnost, nemotiviranost učencev, pomanjkljiva (tehnična) opremljenost in spretnosti uporabe IKT, okrnjena komunikacija z učenci in sodelavci, oteženo ocenjevanje znanja, neenake možnosti učencev za šolanje od doma.

Pozitivni vidiki poučevanja na daljavo, ki jih navajajo udeleženci, zaposleni na področju VIZ, so prednosti dela v domačem okolju in lažje razporejanje časa, prilagodljivost pri izvajanju pouka, razvoj novih kompetenc, odsotnost motečih dejavnikov in vzgojne problematike pri pouku.

Učenci, dijaki in študentje (v nadaljevanju učenci) so po mnenju učiteljev, profesorjev (v nadaljevanju učiteljev) postali v drugem valu odzivnejši (redno opravljene naloge, boljše sodelovanje, sprotno učenje, natančnejši, več povratnih informacij, dejavnejši) in odgovornejši (zavedanje, da so v šoli, zrelejši, resnejši, samostojnejši). Nekoliko sta bila opazna tudi boljši stik z učiteljem in višja motivacija. Večje število učiteljev pa ni zaznavalo sprememb med prvim in drugim valom. Sčasoma je bilo tekom raziskave prepoznanih vse več odzivov z upadanjem motivacije, skrivanjem in neodzivnostjo. Učitelji opisujejo različna neprijetna čustvovanja, kot so naveličanost, apatičnost, utrujenost, nejevoljnost in žalost.

Učitelji najpogosteje opažajo, da je na pozitivne spremembe od prvega do drugega vala epidemije pri učencih najbolj vplivala priprava učencev na učenje na daljavo (predvsem so naučili učence uporabe IKT, hkrati so izvedli poskusna poučevanja na daljavo). Prav tako kot pomembno opisujejo preteklo izkušnjo iz prvega vala (poznano, utečeno; so se navadili; poznavanje načinov dela), neposredno delo v videokonferencah (bolj učenca prisilijo v delo, redni stik z učenci), boljša pripravljenost učiteljev (boljše poznavanje tehnologije, drugačno oblikovanje nalog, izobraževanje učiteljev).

Razlogi za negativne spremembe v drugem valu, ki so jih udeleženci v raziskavi začeli pogosteje navajati, pa so trajanje dela na daljavo, negotovost glede trajanja v prihodnje, malo gibanja in dejavnosti zunaj, veliko preživetega časa pred računalnikom, pogrešanje stikov in svobode.

Obremenitve oziroma težave, ki jih učitelji prepoznajo pri otrocih, ki potrebujejo prilagojene oblike dela, so pomanjkljiva (tehnična) opremljenost in spretnosti uporabe IKT, nedejavnost ter nemotiviranost, upad pozornosti ter zbranosti, težave zaradi jezika.

STARŠI ŠOLOOBVEZNIH OTROK

V povprečju so srednje obremenjujoče težave, povezane s strahom pred okužbo drugih, delom v stresnih okoliščinah, usklajevanje službenih in družinskih obveznosti in spremenjenim obsegom dela.

Težave, ki jih starši šoloobveznih otrok, vključeni v raziskavo, opažajo pri izobraževanju otrok na daljavo so težave, povezane s starši (usklajevanje dela s šolo, nepedagoški delavci, predstavljajo različne vloge otroku v tem obdobju ...), socialna izolacija, upad motivacije pri otroku, nesamostojnost (povezana tudi s starostjo otroka), šibkejšo znanje, težave s sledenjem snovi in obveznostim ter prevelika izpostavljenost IKT.

Pozitivni vidiki, ki jih starši šoloobveznih otrok, vključeni v raziskavo, opažajo pri izobraževanju otrok na daljavo so boljša organizacija dela in struktura, večja samostojnost, pridobljene veščine dela z računalnikom, druženje z družino, večja odgovornost, koristi za otroka ob intenzivnejšem spremljanju staršev, prijetnejša občutja doma, ni poti v šolo ter na prostočasne dejavnosti, več spanja, bolj individualni pristop, ne izpostavljenost boleznim.

Staršem bi bilo ob trenutnem šolanju na daljavo v pomoč, če bi se odprle izobraževalne ustanove, bi se naredile različne službene prilagoditve, pomoč pri opravilih, večja angažiranost in več razumevanja s strani šole. Na podlagi kvalitativne in kvantitativne analize ugotavljamo, da le šest odstotkov staršev ne zaznava nobenih posebnih težav ali stisk pri svojih otrocih zaradi šolanja na daljavo oziroma specifičnih epidemioloških razmer. Najpogostejše težave, ki jih prepoznajo, pa so večja obremenjenost zaradi dela na daljavo in stiske zaradi izolacije.

Najizrazitejše zaznane psihofizične težave pri šoloobveznih otrocih, ki jih zaznavajo njihovi starši, udeleženi v raziskavi, so razdražljivost, utrujenost ter pomanjkanje energije, težave s koncentracijo.

Viri pomoči in strategije, ki jih starši šoloobveznih otrok prepoznajo kot učinkovite za lajšanje otrokove stiske so pogovor/pomiritev/potrebna pomoč, preživljanje časa na prostem ter telesna dejavnost, druženje/povezovanje s prijatelji ter drugimi družinskimi člani, druženje v krogu družine, ustaljen ritem in struktura, prostočasne dejavnosti in igra, umirjenost starša, pogovor s strokovnjakom/-injo.

Viri pomoči, za katere starši menijo, da bi otrokom pomagali pri lajšanju stiske, vendar jim niso na voljo, pa so vrstniki, šolanje v živo, prostočasne dejavnosti, pogovor/pomoč ...

Š T U D E N T I

Pri večini študentov, udeleženih v raziskavi, prevladujeta strah pred negotovo prihodnostjo in strah pred izgubo svoboščin. Študenti, ki opravljajo študentsko delo, doživljajo intenzivnejšo stisko zaradi upada dohodka in materialne varnosti, bolj jih skrbi tudi izguba dela in brezposelnost. Obenem doživljajo večjo stisko ob usklajevanju službenih in družinskih obveznosti ter intenzivnejši strah pred kršenjem odlokov.

Študentom, udeleženim v raziskavo, najpogostejšo in najintenzivnejšo stisko povzročajo upad koncentracije oz. motivacije za študijske obveznosti, pomanjkanje spontanih stikov s kolegi ter občutki krivde, če si vzamejo čas zase in jih čakajo študijske obveznosti. Poleg omenjenih, študente obremenjuje tudi pomanjkanje prostega časa, omejevanje časa, namenjenega študijskemu delu ter občutki dvoma v svoje sposobnosti.

Študenti, udeleženi v raziskavi, so pred epidemijo doživljali nasilje v družini oziroma partnerskih odnosih v 4,1 %, med epidemijo pa je frekvenca tistih, ki doživljajo tovrstno nasilje, zrasla na 5,0 %. Slednje je višje od povprečja celotnega vzorca (velja za čas pred in med epidemijo).

Psihosomatska simptomatika je med študenti, udeleženimi v raziskavi, nekoliko bolj izražena. Študentje udeleženi v raziskavi, ki opravljajo študentsko delo, v povprečju dosegajo nekoliko bolj izrazito psihosomatsko simptomatiko. Simptomatika depresije je med študenti, udeleženimi v raziskavi, precej visoko izražena; nekoliko višje izražena je pri tistih študentih, udeleženih v raziskavi, ki opravljajo študentsko delo. Skoraj vsi študentje, vključeni v raziskavo, vsaj kdaj opazijo določene znake depresije in anksioznosti, čutijo negativen odnos do sebe ter se soočajo s kronično utrujenostjo.

Skoraj polovica študentov, udeleženih v raziskavi, poroča o potrebi po psihološki pomoči. Večina izmed teh pomoči ni poiskala. Najvišji delež študentov, udeleženih v raziskavi, pomoč poišče med prijatelji, sosedi in znanci, skoraj toliko pa se jih obrne tudi na družinske člane.

Lajšanje težav ob študiju na daljavo bi dosegli z osebnimi stiki, manjšo obremenjenostjo, večjo notranjo motivacijo in samodisciplino, študijem v živo ter boljšim delom zaposlenih (kakovostnejša vsebina, večja ažurnost, večja inovativnost in prilagodljivost profesorjev, večja tehnična usposobljenost profesorjev).

Četrtnina študentov, udeleženih v raziskavi, meni, da ne potrebuje drugih virov pomoči. Večji del študentov, udeleženih v raziskavi, je izrazil, da si želi pomoč strokovnjaka za lajšanje stiske.

Študenti, udeleženi v raziskavi, so do informacij o lajšanju duševne stiske najpogosteje prišli v pogovorih s prijatelji in sorodniki, v člankih na spletu in prek družabnih omrežij.

BREZPOSELNI

Udeleženci, ki so brezposelni, so kot najpogostejše in največje obremenitve navajali strah pred negotovo prihodnostjo, skrbi zaradi upada dohodkov, materialne varnosti in brezposelnost. Med epidemijo je odstotek nasilja v družini nekoliko večji kot pri celotnem vzorcu. Simptomi depresije in somatska simptomatika je izrazitejša kot pri celotnem vzorcu.

25 odstotkov udeležencev, ki so brezposelni, je izrazilo, da potrebujejo pomoč strokovnjaka, skoraj ena četrtnina brezposelnih udeležencev pa jih je izrazila, da ne potrebujejo drugih virov pomoči. Pri teh, ki so izrazili, da si želijo drugih virov pomoči, je prevladovala želja po svetovanju preko spleta, ogledu filmov po televiziji/na spletu, branju dostopnih knjig na spletu in v knjižnicah ter ogledu sprostitev oddaj po televiziji.

UPOKOJENCI

Pri večini upokojencev, udeleženi v raziskavi, prevladuje strah pred izgubo svoboščin, ločenost od družine, skrb zaradi dostopnosti zdravstvenih storitev, strah pred okužbo bližnjih, strah pred negotovo prihodnostjo. Raven upoštevanja priporočenih ukrepov pa je zelo visoka.

Nekoliko več kot tretjina upokojencev, udeleženi v raziskavi, je označila, da ne potrebuje drugih virov pomoči za lajšanje stiske. Pri teh, ki so izrazili željo po drugih virih pomoči, je prevladovala želja po sprostitev in izobraževalnih oddajah po televiziji ter filmih po televiziji/spletu. Glavnina virov pomoči je pri njih vezana na televizijo kot medij.

SAMOZAPOSLjeni

Pri večini samozaposlenih, udeleženi v raziskavo, prevladujejo strah pred negotovo prihodnostjo, strah pred okužbo bližnjih, stiska zaradi izolacije in skrbi zaradi izpada prihodkov (izguba materialne varnosti). Večina samozaposlenih, udeleženi v raziskavo, meni, da ne potrebuje psihološke podpore. Večji delež tistih, ki potrebujejo pomoč, pa jo je tudi poiskal.

Skoraj polovica samozaposlenih, udeleženi v raziskavi, je izrazila, da ne potrebuje drugih virov pomoči za lajšanje stiske. Pri teh, ki so izrazili, da si želijo drugih virov pomoči, so želje precej razpršene, najbolj pa si želijo izobraževalnih oddaj po televiziji, dostopne knjige na spletu, filme na televiziji ali po spletu, pomoč strokovnjaka ter dostop do knjig v knjižnici.

Oblikovali: Maja Jotić in Petra Mikolič