

DOŽIVLJANJE EPIDEMIJE COVID-19 MED ŠTUDENTI

BRANKO GABROVEC,¹ NUŠA CRNKOVIČ,¹
ANDREJ ŠORGO,² KATARINA CESAR,¹ ŠPELA SELAK,¹
IVANA KRŠIČ,¹ TEJA TOVORNIK,¹ VESNA PAVEO,¹
ANDRAŽ AJDIČ¹ IN MITJA VRDELJA¹

¹ Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana, Slovenija.

E-pošta: branko.gabrovec@nijz.si, nusa.crnkovic@nijz.si, katarina.cesar@nijz.si,
spela.selak@nijz.si, ivana.krasic@nijz.si, teja.tovornik@nijz.si, vesna.paveo@nijz.si,
andraz.ajdic@nijz.si, mitja.vrdelja@nijz.si

² Univerza v Mariboru, Fakulteta za naravoslovje in matematiko, Maribor, Slovenija.

E-pošta: andrej.sorgo@um.si

Povzetek Namen raziskave je bil pridobiti podatke o doživljanju epidemije Covid-19, z njo povezanih ukrepov in spremenjenih življenjskih razmer študentov javnih ter koncesioniranih samostojnih visokošolski zavodov. Za empirično raziskovanje je bila uporabljena kvantitativna metoda zbiranja podatkov s priložnostnim vzorčenjem, merski instrument pa je bil strukturiran spletni anketni vprašalnik, razdeljen na 13 tematskih sklopov. Anketiranje je potekalo 9.2.2021-8.3.2021. Vprašalnik je delno ali v celoti izpolnilo 5999 rednih študentov. Vsak dan se je od razglasitve epidemije močno spremenil 76% anketiranim, 53% jih je poročalo o pomanjkanju dnevne rutine. V primerjavi z obdobjem pred epidemijo bolj pogosto spijo, gledajo TV, serije, filme, uporabljajo internet in družbene medije, 17,6% anketiranim pa se je zelo poslabšala finančna varnost. Le dobra četrtnina jih je bila mnenja, da je bila izkušnja s šolanjem na daljavo uspešna. Pri 23,3% se nakazuje stopnja strahu pred Covid-19, pri 4,7% akutna stopnja klinične nespečnosti, 30,7% jih je poročalo o resnih simptomih anksioznosti, 16% o resnih simptomih depresije, 5% anketiranih pa jih je poročalo o skoraj vsakodnevni prisotnosti samomorilnih misli. Delež anketiranih, ki so pogosto poiskali psihološko pomoč se je med epidemijo povešal.

Ključne besede:

Covid-19,
študentje,
šolanje na
daljavo,
duševno
zdravje,
epidemija.

STUDENTS' EXPERIENCE OF COVID-19

BRANKO GABROVEC,¹ NUŠA CRNKOVIČ,¹
ANDREJ ŠORGO,² KATARINA CESAR,¹ ŠPELA SELAK,¹
IVANA KRŠIČ,¹ TEJA TOVORNIK,¹ VESNA PAVEO,¹
ANDRAŽ AJDIČ¹ & MITJA VRDELJA¹

¹ National Institute of Public Health (NIJZ), Ljubljana, Slovenia. E-mail:
branko.gabrovec@nijz.si, nusa.crnkovic@nijz.si, katarina.cesar@nijz.si,
spela.selak@nijz.si, ivana.krsic@nijz.si, teja.tovornik@nijz.si, vesna.paveo@nijz.si,
andraz.ajdic@nijz.si, mitja.vrdelja@nijz.si

² University of Maribor, Faculty of Natural Sciences and Mathematics, Maribor,
Slovenia.
E-mail: andrej.sorgo@um.si

Abstract The aim of this study was to obtain data on the experience of the Covid-19 epidemic, related measures and changed living conditions of full time post-secondary Slovenian students.

Data collection was conducted through a self-reported empirical web based survey as a part of a large cross-sectional study. Questionnaire was divided into 13 thematic sections. The survey took place between February 9 and March 8, 2021. A random sample consisted of 4,455 individuals. From the beginning of pandemic, the life has strongly changed 76% of survey participants, 56 % reported a change of daily routine. In comparison to the time before the pandemic, they sleep more often, watch TV, use internet and social media, 17,6% reported decrease of financial safety. Only a quarter of survey participants reported that online study was successful. 23,3% reported fear of Covid-19, 4,7% acute clinical insomnia, severe depressive symptoms were present in 30,7 % of the respondents. severe anxiety symptoms in 16 % and 5% reported to have them almost every day suicidal thoughts The proportion of respondents who frequently sought psychological help increased during the epidemic.

Keywords:

Covid-19,
students,
online study,
mental
health,
epidemic.

1 Uvod

Prvi primer okužbe z novim koronavirusom je bil v Sloveniji potrjen 4. marca 2020 (GOV.SI, 2020b), teden dni kasneje (12. marca 2020) pa je bila prvič razglašena epidemija Covid-19 (GOV.SI, 2020a) in bila v obdobju druge razglasitve po večkratnem podaljšanju nepretrgoma razglašena skoraj 8 mesecev (GOV.SI, 2021c; Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije, 2020a, 2020b, 2021a, 2021c, 2021d). Epidemijo so spremljale krizne razmere, ukrepi in prepovedi z namenom preprečevanja širitve okužb s Covid-19. Prepovedano je bilo zbiranje ljudi – omejeno na družinske člane ali na število ljudi (GOV.SI, 2021d), omejeno je bilo gibanje ljudi med 21. in 6. uro (vmes skrajšano na čas od 22. do 5. ure) in bilo v veljavi več kot 6 mesecev (GOV.SI, 2021b), omejeno prehajanje med občinami – odpravljeno po slabih dveh mesecih (GOV.SI, 2021a; Uradni list Republike Slovenije, 2020), prepovedano gibanje med statističnimi regijami (Uradni list Republike Slovenije številka 55, 2021), otežen ali onemogočen je bil tudi dostop do raznih storitev, hkrati pa je bilo še vedno prisotno širjenje okužb v populaciji, kar je močno poseglo v način življenja vseh ljudi, tudi tistih, ki jih virus ni prizadel neposredno.

Epidemija in spremljajoči ukrepi za preprečevanje širjenja koronavirusa so bistveno posegli tudi na izobraževalno področje (Zhao & Watterston, 2021). V določenem obdobju v času pandemije Covid-19 je bilo šolanje začasno prekinjeno oziroma organizirano na daljavo v kar 188 državah po celem svetu (Qin et al., 2021). Večina izobraževalnih procesov je tudi v Sloveniji potekala na daljavo, pri čemer slednje velja v največjem obsegu za področje terciarnega izobraževanja. Razen oblik pedagoškega dela, ki jih ni bilo mogoče izvajati preko spleta ali v prilagojeni obliki in so bile nujne za dokončanje študijskih obveznosti (Univerza v Ljubljani, 2020), se je od 19. oktobra 2020 do aprila 2021 izvajal študij na daljavo (Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, n.d.; GOV.SI, 2020c). Študij na daljavo se je prav tako izvajal že določen del študijskega leta 2019/2020 (Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije, 2021b). V tem kontekstu je bil proces poučevanja na daljavo uveden po sili razmer in bil prepoznan kot »prisilni študij na daljavo« (angleško »forced distance education« – FODE), velja tako za poučevanje kot tudi učenje (Dolenc et al., 2021). Takšna oblika študija je prinesla mnoge stranske učinke (Dolenc et al., 2021), eden najpogostejše poročanih neželenih učinkov FODE, je vpliv na duševno zdravje študentov, pri čemer so stres, tesnoba in depresija najpogostejše poročani vplivi po vsem svetu (Babicka-Wirkus et al., 2021; D'Hondt et al., 2020; Elmer et al., 2020;

Odrizola-González et al., 2020; Rajkumar, 2020; Rogowska et al., 2020). Več študij se je osredotočilo na poglobljeno raziskovanje pojavnosti depresivne in anksiozne simptomatike med študenti (Baloran, 2020; Fu et al., 2021; Marques et al., 2021), pri čemer se je v evropske prostoru pokazalo, da se prevalenca depresivne simptomatike giba med 27,2 % in 43 % (Essadek & Rabeyron, 2020; Rogowska et al., 2020; Volken et al., 2021) ter prevalenca anksiozne simptomatike v Ukrajini do 23,8 % (Rogowska et al., 2020). Sprememba dnevne rutine, zakasnelost s študijskimi aktivnostmi, finančna nestabilnost, okužba s SARS-CoV-2 ali višja stopnja ogroženosti za okužbo, socialno distanciranje, policijska ura, prepoved združevanja, prepoved gibanja (Cao et al., 2020; Hoffart et al., 2020; Lawrence et al., 2021; Scotta et al., 2020; Sigurvinsdottir et al., 2020), strah in zaskrbljenost za lastno zdravje ali zdravje bližnjih, težave s koncentracijo, neurejene spalne navade in povečana zaskrbljenost glede akademske uspešnosti so samo nekateri od dejavnikov oziroma ukrepov, povezanih z epidemijo, ki lahko vplivajo na dobro počutje oziroma duševno zdravje študentske populacije v tem času.

Namen študije je bil pridobiti podatke o doživljanju epidemije Covid-19, z njo povezanih ukrepov in spremenjenih življenjskih razmer med ciljno populacijo raziskave. Pridobljeni podatki bodo koristni pri ocenjevanju zdravstvenega stanja ciljne populacijske skupine in njenih življenjskih navad, opredeljevanju prednostnih ciljev ter ustreznem načrtovanju javnozdravstvenih ukrepov. Podatki bodo služili kot eno izmed izhodišč za pripravo nacionalnega protokola, ki bo organizacijam pomagal prilagoditi delovne procese na način, da bodo uporabniki v času epidemije oziroma kriznih razmer, lahko nemoteno dostopali do storitev ter istočasno zagotoviti varnost izvajalcem pri izvajanju delovnih nalog.

2 Metode

Za namen pridobivanja podatkov oziroma izvedbe empirične raziskave o doživljanju epidemije Covid-19 med študenti (v sklopu projekta na Ukrepni na področju obvladovanja širitve Covid-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva, ki se izvaja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje) je bil uporabljen strukturiran spletni anketni vprašalnik, oblikovan s spletnim orodjem 1KA (*1KA | OneClick Survey*, n.d.). Vprašalnik je avtorsko delo raziskovalne skupine, vseboval pa je nekatere predhodno testirane merske pripomočke tujih avtorjev: Indeks stopnje nespečnosti (ISI) (*ang.*: The Insomnia Severity Index) (Morin et al., 2011), Lestvica

generalizirane anksioznosti (GAD-7) (*ang.*: General Anxiety Disorder-7) (Spitzer et al., 2006), Lestvica strahu pred COVID-19 (FCV-19S) (*ang.*: Fear of Coronavirus-19 Scale) (Ahorsu et al., 2020), Vprašalnik o bolnikovem zdravju (PHQ-9) (*ang.*: Patient Health Questionnaire-9) (Kroenke et al., 2001), Lestvica socialne podpore (OSSS-3) (*ang.*: Oslo 3-item Social Support Scale) (Delgard, 1996), Lestvica zaznanega stresa (PSS-4) (*ang.*: Perceived Stress Scale - 4) (Cohen & Williamson, 1988), Connor-Davidsonova lestvica osebne prožnosti (CD-RISC-10) (*ang.*: Connor-Davidson Resilience Scale 10-Item) (Connor & Davidson, 2003), Lestvica motnje uporabe interneta (IDS-15) (*ang.*: Internet disorder scale - 15) (Pontes & Griffiths, 2017), Lestvica motnje igranja videoiger (IGDS9-SF) (*ang.*: Internet gaming disorder scale 9 - short form) (Pontes & Griffiths, 2015) in Lestvica zasvojenosti z družbenimi mediji (BSMAS) (*ang.*: Bergen social media addiction scale) (Andreassen et al., 2016), Lestvica zadovoljstva s študijem na daljavo (SAT-5) (Csikszentmihalyi, 1992; Ploj Virtič et al., 2021), Lestvica občutkov do študijskih obveznosti (FETSOS). Anketiranje je potekalo od 9.2.2021 do vključno 8.3.2021. Uporabljeno je bilo preprosto naključno vzorčenje, populacijo raziskave pa predstavljajo osebe, ki so bile v obdobju izvajanja raziskave redno vpisane na javne in koncesionirane samostojne visokošolske zavode Republike Slovenije. K sodelovanju v raziskavi pa so bile povabljeni z obvestilnim pismom, posredovanim po različnih spletnih komunikacijskih poteh omenjenih zavodov, dostopen pa je bil tudi na drugih spletnih virih. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in anonimno. Podatki so bili obdelani s statističnim programom IBM SPSS v. 21.0 in IBM AMOS v. 21 s $p < 0,05$ stopnjo značilnosti.

Pred izvedbo raziskave je bila pridobljena pozitivna ocenjena s strani Komisije Republike Slovenije za medicinsko etiko, pridobljeno je bilo pismo podpore za izvedbo raziskave s strani Ministrstva za zdravje ter izjava o podpori za izvedbo raziskave s strani treh največjih slovenskih univerz.

3 Rezultati

Vprašalnik je delno ali v celoti izpolnilo 7154 študentov, od tega 83,86 % (N= 5999) rednih študentov (predstavljamo ugotovitve slednjih), katerih povprečna starost je bila 22,85 let. Največ anketiranih je bilo študentov Univerze v Ljubljani (74,1 %), vpisanih na 1. bolonjsko stopnjo univerzitetnega študija (61,6 %) in večina jih je v

času zapore študija zaradi epidemije Covid-19 bivalo v osrednjeslovenski regiji (38,4 %). Med anketiranimi so prevladovale ženske (72,5 %).

Starševska podpora je bila navedena s strani večine anketiranih kot najpomembnejši vir financiranja za pokritje nujnih življenjskih stroškov v času epidemije Covid-19 (N= 5986, M= 5,99, SD= 2,52). Velik delež anketiranih je kot pomembni finančni vir navedlo študentsko delo med počitnicami (N= 5951, M= 4,85, SD= 2,21) in med študijem (N= 5954, M= 4,26, SD= 2,29), prav tako pa tudi subvencijo države (N= 5954, M= 4,63, SD= 2,17).

Več kot polovica anketiranih (55 %, N= 5998) v času reševanja anketnega vprašalnika ni bila v partnerskem odnosu in so v času zapore študija zaradi epidemije živeli z družino (73,8 %, N= 5998). Odnose z osebami, s katerimi so si v tem obdobju delili gospodinjstvo, so v večini primerov ocenjevali kot nekonfliktne (33,3 %, N= 5803) oziroma občasno konfliktne (37,6 %).

Poleg sklopa o demografskih in drugih osnovnih značilnosti anketiranih je vprašalnik sestavljalo še 12 drugih tematskih sklopov.

Zdravje in iskanje pomoči

Med anketiranimi smo preverili, ali imajo kronična obolenja oziroma dolgotrajne zdravstvene težave. Večina jih je navedlo odsotnost omenjenih obolenj (82,3 %, N= 5996). Anketirani s predobstoječimi duševnimi motnjami, katere so diagnosticirali strokovnjaki s področja duševnega zdravja, so najpogosteje navajali obstoj diagnoze anksiozne motnje (21,6 %, N= 5993), depresije (16,1 %, N= 5991) in motenj hranjenja (10,5 %, N= 5987). Od vseh anketiranih, ki so v preteklosti imeli diagnosticirani z duševno motnjo, se jih 87,1 % (N= 5997) ni nikoli zdravilo z uporabo farmakološke terapije. Pri interpretaciji rezultatov razširjenosti predobstojećih diagnosticiranih duševnih motenj med anketiranimi je potrebna previdnost, saj je lahko en udeleženec označil prisotnost več diagnoz duševnih motenj hkrati.

Pred epidemijo Covid-19 68,5 % (N= 5994) anketiranih ni nikoli poiskalo psihološke pomoči, le 6,39 % pa jih jo je poiskalo pogosto. Medtem je bil v času epidemije delež anketiranih, ki nikoli niso iskali psihološke pomoči, nižji (44,1 %, N= 5996), delež tistih, ki so pogosto poiskali pomoč, pa višji (16,9 %). Najpogostejša oblika pomoči, ki so jo poiskali v času epidemije Covid-19, je bil pogovor z bližnjimi osebami (N= 3304, M= 3,95, SD= 0,91), kot drugo najpogostejšo obliko pa so navajali iskanje pomoči preko spleta. Za pogovor s strokovnjakom na področju duševnega zdravja, osebnim zdravnikom ali psihoterapevtom so se odločili le redki anketirani.

Covid-19 in z njim povezani ukrepi

V sklopu vprašanj vezanih na Covid-19 in z njim povezanih ukrepov je 17,1 % (N= 5789) anketiranih odgovorilo, da so bili pred ali v času reševanja anketnega vprašalnika pozitivni na Covid-19, 23,6 % (N= 5782) jih je bilo v karanteni ali samoizolaciji. Kar 75,7 % (N= 5778) jih je imelo bližnje osebe, za katere Covid-19 predstavlja povišano tveganje za težji potek bolezni. 10,5 % (N= 5784) jih je poročalo o tem, da je bil eden od njihovih bližnjih hospitaliziran zaradi omenjene bolezni, 5,4 % (N= 5784) pa jih je poročalo o smrti bližnjega zaradi nje. Rezultati kažejo, da so anketirani v času epidemije v veliki meri dosledno upoštevali priporočila za preprečevanje širjenja okužb s Covid-19, kot na primer dosledna uporaba zaščitnih mask (N= 5786, M= 6,44, SD= 0,96), prakticiranje higiene kašlja (N= 5786, M= 6,46, SD= 0,93), umivanje rok (N= 5788, M= 6,26, SD= 1,06) in ohranjanje medsebojne (fizične) razdalje (N= 5782, M= 6,06, SD= 1,19). Najmanj pogosto pa so na javnih mestih opozarjali druge na upoštevanje zdravstvenih ukrepov (N= 5781, M= 2,37, SD= 1,65).

Da se je vsakdan anketiranih močno spremenil od razglasitve epidemije Covid-19, je navedlo 76 % (N= 5788) anketiranih, 46,1 % (5781) jih je poročalo, da so ukrepi za preprečevanje širjenja Covid-19 pomembno vplivali na njihov primarni vir dohodka. Rezultati nakazujejo, da se je finančna varnost zaradi omenjenih ukrepov poslabšala 28,3 % anketiranim, zelo poslabšala pa 17,6 % (N= 4574). Zaradi ukrepov so navedli tudi izrazito poslabšanje na področju telesne aktivnosti, študija in socialnih stikov (N= 4575, M= 1,99, SD= 0,98).

Namero za cepljenje proti Covid-19 je izrazilo 70,8 % (N= 5780) anketiranih (podali so odgovor: »Da, cepil/a se bom enkrat kasneje.« ali »Da, cepil/a se bom ob prvi priložnosti.«).

Šolanje na daljavo

Naslednji tematski sklop vprašanj se je nanašal na izkušnjo šolanja na daljavo in dejavnike, ki so vplivali na njegov proces. Sestavljali so ga trije sklopi trditev, katere so anketirani ocenili na 7-stopenjski lestvici. Več kot polovica anketiranih izkušnje študija na daljavo ni opisalo kot zabavno (N= 5578). Prav tako jih je 59,2 % ocenilo, da šolanja na daljavo ni možno opisati kot nezahtevnega (N= 5575). Dobra četrtina jih je bila mnenja, da je bila izkušnja s šolanjem na daljavo uspešna (N= 5576). Nekaj več kot polovica anketiranih (53%) je poročalo, da občutijo pomanjkanje dnevne rutine (N= 4570), da imajo težave vzdrževanja pozornosti pri vsebini predavanj (57,5 %, N= 4573) ter pri ohranjanju motivacije za opravljanje študijskih obveznosti tekom študija na daljavo (55,1 %, N= 4572). Večina anketiranih (70,1 %, N= 4572) ni poročala o negativnih občutkih med šolanjem na daljavo zaradi pomanjkljivega znanja uporabe računalniške opreme. Kot glavne dejavnike, ki so vplivali na negativne občutke povezane s pravočasnostjo, uspešnostjo in kakovostjo opravljanja študijskih obveznosti so navedli upad motivacije za študij (M= 5,35, SD= 1,86), kakovost računalniške in komunikacijske opreme (M= 4,75, SD= 1,83) ter kakovost internetnih povezav (M= 5,33, SD= 1,76). Udeleženci so pripisali velik vpliv tudi neustreznosti delovnih prostorov ter negotovosti s pravili in postopki načina izvedbe študijskih obveznosti, ki jih ni bilo mogoče izvesti zaradi ukrepov za preprečevanje širitve okužb s Covid-19.

Anksioznost

23,3 % anketiranih ni poročalo simptomov anksioznosti, 51,3 % o zmernih do resnih simptomih (GAD-7 \geq 10), pri čemer jih je 30,7 % poročalo o resnih simptomih anksioznosti (N= 5403). Tretjina anketiranih (33,2 %) je ocenjevala, da te težave nimajo močnega vpliva na njihovo vsakodnevno funkcioniranje (N= 5343).

Depresija

22,4 % udeleženi ni poročalo o simptomih depresije, pri 54,9 % so prisotni zmerni do resni simptomi (PHQ-9 \geq 10), pri čemer je 16 % anketiranih poročalo o resnih simptomih depresije (N= 5386). Prisotni simptomi depresije niso imeli močnega vpliva na vsakodnevno funkcioniranje 37,5 % anketiranih (N= 5336). Prisotne so bile tudi visoke stopnje samomorilnih misli (zadnje vprašanje vprašalnika PHQ-9), pri čemer je 5,1 % anketiranih poročalo, da ima take misli več kot polovico dni, 5 % pa skoraj vsak dan (N= 5423).

Uporaba interneta, družbenih medijev in igranje video iger

Sledeči tematski sklop vprašanj je bil namenjen pridobitvi podatkov o uporabi interneta v prostem času, igranje video iger in uporabi družbenih medijev v času epidemije Covid-19. Anketirani so poročali, da so v prostem času med tednom v povprečju uporabljali internet 4,7 ur na dan (N= 4921) in prav toliko časa tudi med vikendom (N= 4993). Povprečen rezultat anketiranih (N = 4943) na Lestvici motnje uporabe interneta (IDS-15) je bil 39,5 od skupno 75 točk (SD= 10,69), pri čemer višje število točk pomeni višjo raven izražene problematike.

Od vseh anketiranih jih je 38 % (N= 2280) navedlo, da igrajo video igre. Povprečno so za njihovo igranje med tednom namenili 1,65 ur na dan (N= 2156) in med vikendom 2,23 ur dnevno (N= 2163). Anketirani, ki so potrdili igranje video iger, so bili naprošeni, da izpolnijo Lestvico motnje igranja video iger (IGDS9-SF). Povprečna vrednost njihovih odgovorov je bila 14,17 od skupno 45 točk (SD= 6,1). Pri 0,77 % (N = 2193) je prisotna uporaba video iger, pri kateri se kaže prisotnost znakov zasvojenosti, medtem ko pri ostalih udeležencih ti znaki niso bili prisotni.

Najpogostejši družbeni mediji, ki jih uporabljajo anketirani, so aplikacije za takojšnje sporočanje ter družbena omrežja. V povprečju so družbene medije uporabljali 2,7 ur dnevno med ponedeljkom in petkom (N= 4726) ter 2,95 ur dnevno med vikendom (N= 4734). Na Lestvici zasvojenosti z družbenimi mediji (BSMAS) so udeleženci v povprečju dosegli 13,68 od skupno 30 točk (N= 4868, SD= 5,75). Pri 20,1 % anketiranih je prisotna uporaba družbenih medijev, pri kateri je prisotno tveganje za razvoj problematične uporabe družbenih medijev.

Socialna podpora

V povprečju so anketirani ocenjevali, da imajo zmerno socialno podporo (N= 4922, M= 9,64, SD= 2,26). O slabi socialni podpori jih je poročalo 29,4 %, o močni pa 21,5 %.

Stres

Anketirani (N= 4761) so na lestvici zaznanega stresa v povprečju dosegli 7,96 od skupno 16 točk (SD= 3,31), pri čemer višje število točk pomeni višjo raven zaznanega stresa.

Osebna prožnost

Naslednji tematski sklop je predstavljala Connor-Davidsonova lestvica osebne prožnosti (CD-RISC 10), na podlagi katere so anketirani (N= 4744) v povprečju dosegli 23,63 od skupno 40 točk (SD= 0,4). Najbolj izražen vidik osebne prožnosti je bil optimizem (M= 7,36, SD= 2,44; [0,12]), najmanj pa regulacija čustev (M= 2,20, SD= 1,11 [0,4]).

Strah pred Covid-19

Na Lestvici strahu pred Covid-19 (Ahorsu et al., 2020; Tsipropoulou et al., 2020) so anketirani v povprečju dosegli 13,47 točk od skupno 35 točk (SD= 4,88). Pri 23,3 % se nakazuje stopnja strahu, ki bi lahko predstavljala povišano tveganje za razvoj duševnih stisk ali motenj (N= 4691).

Nespečnost

Na Indeksu stopnje nespečnosti (ISI) (Morin et al., 2011) so anketirani v povprečju dosegli 9,74 od skupno 28 točk (SD= 6,58). Zmerno izražena stopnja klinične nespečnosti se nakazuje pri 19,9 % anketiranih in akutna stopnja klinične nespečnosti pri 4,7 % (N= 4659).

Navade v času epidemije COVID-19

Anketirani so pri opisovanju navad v času epidemije Covid-19 v primerjavi s časom pred zaporo zaradi nje med drugim navedli, da manj pogosto uporabljajo tobačne izdelke ($N= 4577$, $M= 0,48$, $SD= 0,94$), alkohol ($N= 4577$, $M= 1$, $SD= 0,95$) in psihoaktivne substance ($N= 4567$, $M= 0,14$, $SD= 0,52$) ter da so v primerjavi s časom pred zaporo zaradi Covid-19 manj pogosto telesno aktivni ($N= 4522$, $M= 1,83$, $SD= 0,86$). Bolj pogosto pa so v času epidemije Covid-19 spali ($N= 4512$, $M= 2,07$, $SD= 0,72$), gledali TV, serije in filme ($N= 4404$, $M= 2,45$, $SD= 0,67$), uporabljali internet ter družbene medije ($N= 4442$, $M= 2,48$, $SD= 0,58$).

4 Razprava

Posledice pandemije Covid-19 in z njo povezani stresni dogodki so študentsko populacijo izpostavile številnim dogodkom, ki so vplivali na njihove socialne interakcije, vsakodnevne navade, finančno varnost in nenazadnje tudi na njihovo duševno zdravje.

Negativni učinki stresa se pojavijo predvsem takrat, ko je stres intenziven in prisoten predolgo, da bi ga lahko uspešno obvladovali. V pričujoči raziskavi so anketirani na Lestvici zaznanega stresa (PSS-4) na vse postavke v 14,5-25,5 % odgovorili, da se jim dogajajo dokaj pogosto. Do podobnih ugotovitev so prišli v raziskavi med francoskimi študenti, ki so poročali o zmernem (51,7 %) do hudem (22,0 %) stresu (Bourion-Bédès et al., 2021), medtem ko je na Poljskem 56 % študentov poročalo o visoki ali izjemno visoki ravni stresa (Rogowska et al., 2020). Stresorji so se v času epidemije Covid-19 iz strahu pred izostankom od družbenega življenja premaknili na strah za zdravje, družino, prijatelje in svojo prihodnost (Elmer et al., 2020)

Ne glede na to, da sodelujoči v raziskavi dosegajo nizek seštevek na Lestvici strahu pred Covid-19 (FCV-19S) ($M= 13,47$, $SD= 6,58$) in da se pri 23,30 % se nakazuje stopnja strahu, ki bi lahko predstavljala povišano tveganje za razvoj duševnih stisk ali motenj ($N= 4691$), rezultati kažejo, da so v času epidemije v veliki meri dosledno upoštevali priporočila za preprečevanje širjenja okužb s Covid-19 in da je v visoki meri izražena namera za cepljenje. Izražena namera za cepljenje je bila višja kot med študenti medicine v Ugandi (Kanyike et al., 2021) in nižja kot med italijanskimi

študenti (Barello et al., 2020). Po nameri za cepljenje smo sicer spraševali v času, ko le to še ni bilo prosto dostopno (Vlada Republike Slovenije, 2021). Nekoliko več točk kot so jih v povprečju na Lestvici strahu pred Covid-19 zbrali naši anketirani, so jih v povprečju zbrali v raziskavi med splošno populacijo v Rusiji ($M= 17,4$, $SD= 4,7$) (Reznik et al., 2020), Braziliji ($M=19,8$, $SD= 5,3$) (Giordani et al., 2020) in v Indiji ($M= 18.00$, $SD= 5,68$) (Doshi et al., 2021).

Zaradi ukrepov za preprečevanje širitve okužb s Covid-19 je bilo izobraževanje začasno organizirano na daljavo. Študenti, ki so sodelovali v naši študiji, so v več kot 50 % poročali, da izkušnja spletnega študija ni zabavna in da je zahtevna. Bolj kot ne strinjajo pa se strinjajo s tem, da je poučna, razumljiva in uspešna. Na splošno kažejo rezultati tri glavne dejavnike, ki so povezani z negativnimi čustvi študentov, povezanimi s pravočasnostjo, uspešnostjo in kakovostjo študijskih obveznosti: upad motivacije za študij, kakovost internetnih in mobilnih povezav ter prisotnost motečih dejavnikov v učnem prostoru (npr. drugi ljudje). Te ugotovitve so v skladu s prejšnjimi poročili, ki kažejo, da je pandemija Covid-19 negativno vplivala na akademske izkušnje višješolskih študentov (Besser et al., 2020; Elmer et al., 2020; Mondo et al., 2021; Pieh et al., 2020) z izobraževanjem na daljavo. Elmer in sodelavci (2020) ugotavljajo, da so interakcijske mreže in mreže skupnega učenja postale redkejšje, več študentov je študiralo samih. Posledice študija na daljavo se kažejo v višji ravni stresa in izolacije, negativnem razpoloženju, nižji ravni povezanosti, koncentracije, osredotočenosti, motivacije in uspešnost v primerjavi z izobraževanjem iz oči v oči (Besser et al., 2020).

Glede na to, da se je izvajal študij na daljavo, je zaskrbljujoče, da so po poročanju anketiranih v svojem prostem času v času epidemije Covid-19 med tednom v povprečju uporabljali internet 4,7 ur na dan, video igre so igrali v povprečju 1,65 ure na dan, družbene medije pa porabljali 2,7 ur dnevno. Poleg tega so poročali o bolj pogostem gledanju gledali TV, serije in filme ($N= 4404$, $M= 2,45$, $SD= 0,67$), iz česar gre sklepati, da so anketirani za elektronskimi zasloni preživeli večino svojega dneva. Poudariti pa je potrebno, da je bila najpogostejša oblika pomoči, ki so jo anketirani poiskali v času epidemije Covid-19, poleg pogovora z bližnjimi osebami, iskanje pomoči preko spleta. Po pojavu Covid-19 sta povečanje dnevnega časa porabljenega za uporabo socialnih spletnih omrežij ($t_{169}=5,53$, $d=0,42$, $P<,001$), poleg tega pa tudi običajno uporabo ($t_{173}=3,60$, $d=0,27$, $P<,001$), odvisnost ($t_{173}=4,96$, $d=0,38$, $P<,001$) in zmanjšan užitek pri uporabi spletnih socialnih

omrežij ($t(173)=-2,10$, $d=-0,16$, $P=,04$) med študenti vključenimi v raziskavo ugotovila tudi Tuck in Thompson (2021).

V času epidemije Covid-19 pa so se spremenile tudi nekatere druge navade oziroma pogostost izvajanja le teh s strani vključenih v raziskavo. Da se je vsakdan anketiranih močno spremenil od razglasitve epidemije Covid-19, jih je navedlo 76 %. Rezultati izvedene raziskave kažejo na to, da so pri opisovanju navad v času epidemije Covid-19 v primerjavi s časom pred zaporo zaradi nje anketirani manj pogosto uporabljali tobačne izdelke ($N= 4577$, $M= 0,48$, $SD= 0,94$), alkohol ($N= 4577$, $M= 1$, $SD= 0,95$) in psihoaktivne substance ($N= 4567$, $M= 0,14$, $SD= 0,52$) ter da so manj pogosto telesno aktivni ($N= 4522$, $M= 1,83$, $SD= 0,86$). Bolj pogosto pa so spali ($N= 4512$, $M= 2,07$, $SD= 0,72$), kot že omenjeno gledali TV, serije in filme ($N= 4404$, $M= 2,45$, $SD= 0,67$), uporabljali internet ter družbene medije ($N= 4442$, $M= 2,48$, $SD= 0,58$). Med tem so v belgijski študiji ugotovili v 55,23 % majhno povečanje uporabe socialnih medijev, veliko zmanjšanje obiskovanja prijateljev in sorodnikov (65,79 %), zmanjšanje izvajanja športnih hobijev (44,67 %), pri izvajanju domačih opravil pa ni bilo opaziti razlike (60,91 %) (Rens et al., 2021).

Kljub temu, da so anketirani poročali o bolj pogostem spanju v primerjavi s časom pred epidemijo Covid-19, so tisti, ki so odgovorili na vsa vprašanja indeksa ISI, v povprečju zbrali 9,74 točk (standardni odklon 6,58), kar je primerljivo s študijo izvedeno na vzorcu 240 italijanskih študentov ($M \pm SD: 8.34 \pm 4.93$) (Viselli et al., 2021). Rezultati pridobljeni na vzorcu 240 italijanskih študentov so pokazali njihovo slabšo kakovost spanja, odlaganje spanja in hujše simptome nespečnosti v času omejitve povezanih s širjenjem bolezni Covid-19 (Viselli et al., 2021). Anketirani, ki so dosegli prag klinične stopnje nespečnosti potrebujejo dodatno poglobljeno klinično oceno za potrditev obstoja klinične stopnje težav z nespečnostjo.

Pandemija je povzročila precejšnjo gospodarsko škodo, zaradi česar so študenti izgubili delo s krajšim delovnim časom, prav tako pa so zaposlitev izgubili tudi mnogi starši, ki študentom predstavljajo pomemben vir financiranja. Posledično jih je 28,3 % poročalo o poslabšanju finančne varnosti, zelo poslabšala pa se je 17,6 % ($N= 4574$). Poslabšanje finančne varnosti med študenti v omenjenem času so podobno ugotovili tudi drugi (Becker et al., n.d.; Jones et al., 2021a; Negash et al., 2021). Na »City university« v New Yorku je kar 81,1 % anketiranih študentov poročalo o izgubi dohodka gospodinjstva (Jones et al., 2021a) in 25 % sodelujočih v nemški raziskavi

o poslabšanju finančnega stanja v času epidemije Covid-19 v primerjavi s časom pred epidemijo (Negash et al., 2021). Poslabšanje finančnega stanja med epidemijo Covid-19 je povezano z depresivno simptomatiko med univerzitetnimi študenti v Nemčiji (Negash et al., 2021). Visoka raven negotovosti v zvezi s hrano (aPR = 1,4, 95 % IZ 1,2, 1,6) in stanovanjsko problematiko (aPR = 1,3, 95 % IZ 1,2, 1,4) sta bila najmočnejša napovedovalca anksioznosti/depresije (Jones et al., 2021a).

V času epidemije je bil delež anketiranih, ki nikoli niso iskali psihološke pomoči, nižji (44,1 %, N= 5996) in delež tistih, ki so pogosto poiskali pomoč, višji (16,9 %). Povečano potrebo po storitvah za duševno zdravje zaradi posledic pandemije Covid-19 je izrazilo tudi 49 % sodelujočih v raziskavi Jones in sodelavcev (2021). Na poslabšanje duševnega zdravja v času pandemije Covid-19 kažejo rezultati tako domačih (NIJZ 2021a, 2021b), kot tudi tujih raziskav (Babicka-Wirkus et al., 2021; D'Hondt et al., 2020; Elmer et al., 2020; Rajkumar, 2020; Rogowska et al., 2020). Rezultati raziskave o doživljanju epidemije Covid-19 med študenti kažejo na to, da so sodelujoči v raziskavi, poročali višje deleže depresivne in anksiozne simptomatike kot v drugih primerljivih študijah v evropskem prostoru (Essadek & Rabeyron, 2020; Rogowska et al., 2020; Volken et al., 2021) in višjo stopnjo samomorilnih misli v primerjavi s tujimi raziskavami (Wang in sodelavcev, 2020). Rezultate naše študije dopolnjujejo rezultati drugih dveh slovenskih raziskav, ki sta se dotaknili tudi populacije študentov (NIJZ, 2021a, 2021b). Študenti udeleženi v raziskavi za oceno potreb po psihosocialni podpori med epidemijo v večini primerov vsaj kdaj opazijo določene znake depresije in anksioznosti, čutijo negativen odnos do sebe in se soočajo s kronično utrujenostjo (NIJZ, 2021b). Rezultati presečne pregledne nacionalne anketne raziskave o vplivu epidemije na življenje (NIJZ, 2021a) pa v dvanajstem ponovitvenem valu njene izvedbe, nakazujejo opazen upad težav v duševnem zdravju in prisotnost depresivne motnje pri vseh starostnih skupinah, najbolj v najmlajši starostni skupini (od 18 do 29 let), kar najverjetneje lahko pripišemo odprtju šol in drugim sproščanjem življenja in posledično tudi bolj sproščenemu socialnemu življenju mladih (Hočevnar Grom et al., 2021).

Ugotovljena je bila pomembna korelacija med odpornostjo in socialno podporo (Baskin, 2021; Labrague et al., 2021). Psihološka odpornost oziroma osebna prožnost je eden od psiholoških konstruktov, ki je zelo pomemben pri dogodkih kot je na primer pandemija Covid-19. Pri soočanju s stresnimi situacijami ima za duševno zdravje, pomembno zaščitno vlogo (Mojtahedi et al., 2021), zato velja, da bolj kot je

posameznik osebno prožen, manj je pričakovanih težav pri njegovem vračanju iz stiske. Prav tako pa večja, da višja kot je stopnja zaznane socialne podpore, nižja je stopnja splošne anksioznosti študentov in nižja je stopnja vpliva pandemije Covid-19 (Mai et al., 2021). Socialna podpora je poleg odpornosti opredeljena kot zaščitni dejavniki pred osamljenostjo (Labrague et al., 2021). V povprečju so rezultati izvedene raziskave pokazali, da imajo sodelujoči študentje v povprečju zmerno socialno podporo, prav tako se je izkazalo tudi med splošno populacijo v Franciji (Laham et al., 2021). Podobno je bilo ugotovljeno med univerzitetnimi študenti v Švici, kjer jih je 15,3 % poročalo o slabi, 60 % o zmerni in 24,7 % močni socialni podpori (Volken et al., 2021) ter med mladimi (16-25 let) v Belgiji, kjer jih je 17,8 % poročalo o močni, 53,34 % zmerni in 29,48 % o slabi socialni podpori (Rens et al., 2021). Razlike glede na spol za ta prispevek nismo analizirali, se je pa bistvena pokazala v raziskavi med študenti Univerze v južni Karolini, saj so študente bistveno pogosteje kot študentje poročale o visoki socialni podpori (75 % proti 50 %) $p=0,002$ (Godfrey, 2020). Med študenti na Filipinih pa je bila med pandemijo Covid-19 izražena visoka stopnja osamljenosti (Labrague et al., 2021). Mai, Wu, in Huang (2021) so v dveh podskupinah z zmerno in visoko stopnjo zaznane socialne podpore ugotovili, da je bila najbolj zaznana čustvena podpora družine in prijateljev, medtem ko je bila najmanj zaznana podpora s strani učiteljev, sošolcev in sorodnikov.

Kljub trdnemu metodološkemu okvirju obstaja nekaj vidikov, za katere obstaja možnost, da so vplivali na rezultate naše raziskave. Vzorec je priložnostni in nereprezentativen, vanj pa so večinsko vključene ženske, zaradi česar ugotovitev raziskave ne moremo posploševati za celotno slovensko študentsko populacijo. Poleg tega je bila raziskava izvedena v času izpitnega obdobja, kar bi prav tako lahko vplivalo na rezultate.

5 Zaključek

Tako rezultati pričujoče študije kot tudi nekaterih drugih (Babicka-Wirkus et al., 2021; Elmer et al., 2020; Lawrence et al., 2021; NIJZ, 2021c; Prowse et al., 2021) nakazujejo na to, da je študentska populacija v obdobju epidemije postala ena od ranljivih skupin prebivalstva, kateri je v okviru naslavljanja izzivov na področju duševnega zdravja potrebno nameniti posebno pozornost. Ker se lahko stres, tesnoba in depresija pojavijo kot odziv na neželene dogodke, kot je pandemija, in imajo negativne učinke na vsakodnevno delovanje (npr. akademska uspešnost,

intimni odnosi, atletska uspešnost) (Quintiliani et al., 2021), je za vzpostavitev učinkovitih ukrepov za blažitev teh učinkov ključnega pomena razumevanje vpliva epidemije Covid-19 na zdravje študentov (Jones et al., 2021b).

References

- 1KA | OneClick survey. (n.d.). Retrieved January 17, 2022, from <https://www.1ka.si/d/en>
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLOS ONE*, 16(7), e0255041. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0255041>
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*. 25(8), 635–642. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
- Barello, S., Nania, T., Dellafiore, F., Graffigna, G., & Caruso, R. (2020). 'Vaccine hesitancy' among university students in Italy during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Epidemiology* 2020 35:8, 35(8), 781–783. <https://doi.org/10.1007/S10654-020-00670-Z>
- Baskin, A. (2021). The Relationship Between Resilience and Social Support Among College Students During the COVID-19 Pandemic. *Electronic Theses and Dissertations*. <https://digitalcommons.acu.edu/etd/333>
- Becker, K., Autoren, M. L., & Lörz, M. (n.d.). Studieren während der Corona-Pandemie: Die finanzielle Situation von Studierenden und mögliche Auswirkungen auf das Studium. https://doi.org/10.34878/2020.09.dzhw_brief
- Besser, A., Flett, G. L., & Zeigler-Hill, V. (2020). Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: Understanding the challenges for students. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. <https://doi.org/10.1037/stl0000198>
- Bourion-Bédès, S., Tarquinio, C., Batt, M., Tarquinio, P., Lebreuilly, R., Sorsana, C., Legrand, K., Rousseau, H., & Baumann, C. (2021). Stress and associated factors among French university students under the COVID-19 lockdown: The results of the PIMS-CoV 19 study. *Journal of Affective Disorders*, 283, 108–114. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.041>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31–67). *The social psychology of health : Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/1988-98838-002>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Csikszentmihalyi, M. (1992). Csikszentmihalyi, Mihaly. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 93–94. <https://doi.org/10.1080/00222216.1992.11969876>
- D'Hondt, F., Wathélet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., Grandgenèvre, P., Notredame, C. E., & D'Hondt, F. (2020). Factors Associated with Mental Health Disorders among University Students in France Confined during the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591–e2025591 <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- Delgard, O. (1996). Community health profile as tool for psychiatric prevention. *Promotion of Mental Health*, 5, 681–695.
- Dolenc, K., Šorgo, A., & Ploj Vrtič, M. (2021). The difference in views of educators and students on Forced Online Distance Education can lead to unintentional side effects. *Education and Information Technologies*, 1–27. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10558-4>
- Doshi, D., Karunakar, P., Sukhabogi, J. R., Prasanna, J. S., & Mahajan, S. V. (2021). Assessing Coronavirus Fear in Indian Population Using the Fear of COVID-19 Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 1. <https://doi.org/10.1007/S11469-020-00332-X>
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE*, 15(7), e0236337. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0236337>
- Essadek, A., & Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 392–393. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.08.042>
- Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani. (n.d.). Študijski proces in delo na fakulteti v času koronavirusa. Retrieved January 28, 2022, from <https://www.ff.uni-lj.si/studijski-proces-delo-na-fakulteti-v-casu-koronavirusa>
- Fu, W., Yan, S., Zong, Q., Anderson-Luxford, D., Song, X., Lv, Z., & Lv, C. (2021). Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders*, 280, 7–10. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.032>
- Giordani, R. C. F., Zanoni da Silva, M., Muhl, C., & Giolo, S. R. (2020). Fear of COVID-19 scale: Assessing fear of the coronavirus pandemic in Brazil. *Journal of Health Psychology*, 1359105320982035. <https://doi.org/10.1177/1359105320982035>
- Godfrey, E. (2020). Predictors of Perceived Social Support During the COVID-19 Pandemic Among College Students at the University of South Carolina. Senior Theses. https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/391
- GOV.SI. (2020a). Slovenija razglasila epidemijo novega koronavirusa. <https://www.gov.si/novice/2020-03-12-slovenija-razglasila-epidemijo-novega-koronavirusa/>
- GOV.SI. (2020b). V Sloveniji potrjen prvi primer okužbe z novim koronavirusom. <https://www.gov.si/novice/2020-03-04-v-sloveniji-potrjen-prvi-primer-okuzbe-z-novim-koronavirusom/>
- GOV.SI. (2020c, October 15). Izobraževalni proces od ponedeljka začasno na daljavo, v šolo le učenci od 1. do 5. razreda, vrtci kot običajno. <https://www.gov.si/novice/2020-10-15-izobrazevalni-proces-od-ponedeljka-zacasno-na-daljavo-v-solo-le-ucenci-od-1-do-5-razreda-vrtci-kot-obicajno/>
- GOV.SI. (2021a). 15. februarja se odpravlja omejitev gibanja med občinami in dovoljuje zbiranje do deset ljudi. <https://www.gov.si/novice/2021-02-12-15-februarja-se-odpravlja-omejitev-gibanja-med-obcinami-in-dovoljuje-zbiranje-do-deset-ljudi/>
- GOV.SI. (2021b). 198. dopisna seja Vlade Republike Slovenije.

- <https://www.gov.si/novice/2021-04-09-198-dopisna-seja-vlade-republike-slovenije/>
GOV.SI. (2021c). 48. redna seja Vlade Republike Slovenije.
- <https://www.gov.si/novice/2021-01-13-48-redna-seja-vlade-republike-slovenije/>
GOV.SI. (2021d). Omejitve gibanja na regije in prepoved zbiranja, izjema le na velikonočno nedeljo.
<https://www.gov.si/novice/2021-03-28-omejitev-gibanja-na-regije-in-prepoved-zbiranja-izjema-le-na-velikonocno-nedeljo/>
- Hočevar Grom, A., Belščak Čolakovič, A., Rehberger, M., Lavtar, D., Korošec, A., Gabrijelčič Blenkuš, M., Kofol Bric, T., Vinko, M., Jeriček Klančček, H., Carli, T., Klepac, P., Vrdelja, M., Žagar, J., Prijon, T., & Zaletel, M. (2021). Pandemija COVID-19 v Sloveniji: Izsledki panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA).
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/panda_porocilo_po_12_valu_koncno_0.pdf
- Hoffart, A., Johnson, S. U., & Ebrahimi, O. V. (2020). Loneliness and Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Risk Factors and Associations With Psychopathology. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.589127>
- Jones, H. E., Manze, M., Ngo, V., Lamberson, P., & Freudenberg, N. (2021a). The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Students' Health and Financial Stability in New York City: Findings from a Population-Based Sample of City University of New York (CUNY) Students. *Journal of Urban Health : Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 98(2), 187–196.
<https://doi.org/10.1007/S11524-020-00506-X>
- Jones, H. E., Manze, M., Ngo, V., Lamberson, P., & Freudenberg, N. (2021b). The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Students' Health and Financial Stability in New York City: Findings from a Population-Based Sample of City University of New York (CUNY) Students. *Journal of Urban Health*, 98(2), 187–196. <https://doi.org/10.1007/s11524-020-00506-x>
- Kanyike, A., Olum, R., Kajimu, J., Ojilong, D., Akech, G., Nassozi, D., Agira, D., Wamala, N., Asimwe, A., Matovu, D., Nakimuli, A., Lyavala, M., Kulwenza, P., Kiwumulo, J., & Bongomin, F. (2021). Acceptance of the coronavirus disease-2019 vaccine among medical students in Uganda. *Tropical Medicine and Health*, 49(1). <https://doi.org/10.1186/S41182-021-00331-1>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613.
<https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1578–1584.
<https://doi.org/10.1111/PPC.12721>
- Laham, S., Bertuzzi, L., Deguen, S., Hecker, I., Melchior, M., Patanè, M., Pinucci, I., Sijbrandij, M., & van der Waerden, J. (2021). Impact of longitudinal social support and loneliness trajectories on mental health during the COVID-19 pandemic in France. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12677.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH182312677/S1>
- Lawrence, S. A., Garcia, J., Stewart, C., & Rodriguez, C. (2021). The mental and behavioral health impact of COVID-19 stay at home orders on social work students. *Social Work Education*.
<https://doi.org/10.1080/02615479.2021.1883582>
- Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What Type of Social Support Is Important for Student Resilience During COVID-19? A Latent Profile Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 2463.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.646145/BIBTEX>
- Marques, G., Drissi, N., Díez, I. de la T., de Abajo, B. S., & Ouhbi, S. (2021). Impact of COVID-19 on the psychological health of university students in Spain and their attitudes toward Mobile mental health solutions. *International Journal of Medical Informatics*, 147.
<https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104369>
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Hull, S., Canning, D., Lilley, C., & Papageorgiou, K. A. (2021). The Relationship Between Mental Toughness, Job Loss, and Mental Health

- Issues During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 607246.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.607246>
- Mondo, M., Sechi, C., & Cabras, C. (2021). Psychometric evaluation of three versions of the Italian Perceived Stress Scale. *Current Psychology*, 40(4), 1884–1892.
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-0132-8>
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The insomnia severity index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601–608.
<https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Negash, S., Kartschmit, N., Mikolajczyk, R. T., Watzke, S., Fialho, P. M. M., Pischke, C. R., Busse, H., Helmer, S. M., Stock, C., Zeeb, H., Wendt, C., Niephaus, Y., & Schmidt-Pokrzywniak, A. (2021). Worsened Financial Situation During the COVID-19 Pandemic Was Associated With Depressive Symptomatology Among University Students in Germany: Results of the COVID-19 International Student Well-Being Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 743158.
<https://doi.org/10.3389/FPSYT.2021.743158>
- NIJZ. (2021a, January 26). Raziskava o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA) 2020/2021.
<https://www.nijz.si/sl/raziskava-o-vplivu-pandemije-na-zivljenje-si-panda-20202021>
- NIJZ. (2021b). Izsledki raziskave za oceno potreb po psihosocialni podpori med epidemijo covid-19.
<https://www.nijz.si/sl/izsledki-raziskave-za-oceno-potreb-po-psihosocialni-podpori-med-epidemijo-covida-19>
- NIJZ. (2021c, June 4). Pozivamo k ukrepanju in podpori duševnemu zdravju otrok in mladih.
<https://www.nijz.si/sl/pozivamo-k-ukrepanju-in-podpori-dusevnemu-zdravju-otrok-in-mladih>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
- Ploj Virtič, M., Dolenc, K., & Šorgo, A. (2021). Changes in online distance learning behaviour of university students during the coronavirus disease 2019 outbreak, and development of the model of forced distance online learning preferences. *European Journal of Educational Research*, 10(1), 393–411. <https://doi.org/10.12973/EU-JER.10.1.393>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2017). The development and psychometric evaluation of the Internet Disorder Scale (IDS-15). *Addictive Behaviors*, 64, 261–268.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.09.003>
- Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije. (2020a). Odlok o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni COVID-19 na območju Republike Slovenije.
<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODLO2174>
- Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije. (2020b). Odlok o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni COVID-19 na območju Republike Slovenije.
<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODLO2250>
- Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije. (2021a, January 13). Odlok o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni COVID-19 na območju Republike Slovenije.
<http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODLO2298>
- Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije. (2021b, March 3). Odlok o začasni prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih.

- <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODLO2364>
Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije. (2021c, April 9). Odlok o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni COVID-19 na območju Republike Slovenije. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODLO2417>
- Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije. (2021d, May 12). Odlok o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni COVID-19 na območju Republike Slovenije. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODLO2465>
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R. L., Hellemans, K. G. C., Patterson, Z. R., & McQuaid, R. J. (2021). Coping With the COVID-19 Pandemic: Examining Gender Differences in Stress and Mental Health Among University Students. *Frontiers in Psychiatry*, 0, 439. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2021.650759>
- Qin, Z., Shi, L., Xue, Y., Lin, H., Zhang, J., Liang, P., Lu, Z., Wu, M., Chen, Y., Zheng, X., Qian, Y., Ouyang, P., Zhang, R., Yi, X., & Zhang, C. (2021). Prevalence and Risk Factors Associated With Self-reported Psychological Distress Among Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic in China. *JAMA Network Open*, 4(1), e2035487. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.35487>
- Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G., & Tambone, V. (2021). Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. *Distance learning and health. Psychology, Health and Medicine*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1891266>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rens, E., Smith, P., Nicaise, P., Lorant, V., & Van den Broeck, K. (2021). Mental Distress and Its Contributing Factors Among Young People During the First Wave of COVID-19: A Belgian Survey Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 35. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2021.575553/BIBTEX>
- Reznik, A., Gritsenko, V., Konstantinov, V., Khamenka, N., & Isralowitz, R. (2020). COVID-19 Fear in Eastern Europe: Validation of the Fear of COVID-19 Scale. In *International Journal of Mental Health and Addiction* (pp. 1–6). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00283-3>
- Rogowska, A. M., Pavlova, I., Kuśnierz, C., Ochnik, D., Bodnar, I., & Petrytsa, P. (2020). Does Physical Activity Matter for the Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic? *Journal of Clinical Medicine*, 9(11), 3494. <https://doi.org/10.3390/jcm9113494>
- Scotta, A. V., Cortez, M. V., & Miranda, A. R. (2020). Insomnia is associated with worry, cognitive avoidance and low academic engagement in Argentinian university students during the COVID-19 social isolation. *Psychology, Health & Medicine*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1869796>
- Sigurvinsdottir, R., Thorisdottir, I. E., & Gylfason, H. F. (2020). The Impact of COVID-19 on Mental Health: The Role of Locus on Control and Internet Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6985. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196985>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Tsipropoulou, V., Nikopoulou, V. A., Holeva, V., Nasika, Z., Diakogiannis, I., Sakka, S., Kostikidou, S., Varvara, C., Spyridopoulou, E., & Parlapani, E. (2020). Psychometric Properties of the Greek Version of FCV-19S. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00319-8>
- Tuck, A. B., & Thompson, R. J. (2021). Social Networking Site Use During the COVID-19 Pandemic and Its Associations With Social and Emotional Well-being in College Students: Survey Study. *JMIR Formative Research*, 5(9). <https://doi.org/10.2196/26513>
- Univerza v Ljubljani. (2020). V ospredju.

- https://www.uni-lj.si/v_ospredju/2020051416311881/
Uradni list Republike Slovenije. (2020, October 21). Odlok o začasni delni omejitvi gibanja ljudi in prepovedi zbiranja ljudi zaradi preprečevanja okužb s SARS-CoV-2, stran 9650.
<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-3419/odlok-o-zacasnidelni-omejitvi-gibanja-ljudi-in-prepovedi-zbiranja-ljudi-zaradi-preprecevanja-okuzb-s-sars-cov-2>
- Uradni list Republike Slovenije številka 55. (2021, April 9). Uradni list - Vsebina Uradnega lista.
<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2021-01-1127/odlok-o-zacasnimejitvi-gibanja-ljudi-in-prepovedi-zbiranja-ljudi-zaradi-preprecevanja-okuzb-s-sars-cov-2>
- Viselli, L., Salfi, F., D'Atri, A., Amicucci, G., & Ferrara, M. (2021). Sleep Quality, Insomnia Symptoms, and Depressive Symptomatology among Italian University Students before and during the Covid-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13346.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH182413346>
- Vlada Republike Slovenije. (2021). Nacionalna strategija cepljenja proti COVID-19.
- Volken, T., Zysset, A., Amendola, S., Swormink, A. K., Huber, M., von Wyl, A., & Dratva, J. (2021). Depressive symptoms in swiss university students during the covid-19 pandemic and its correlates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–15.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041458>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (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). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Zhao, Y., & Watterston, J. (2021). The changes we need: Education post COVID-19. In *Journal of Educational Change* (Vol. 22, Issue 1, pp. 3–12). Springer Science and Business Media B.V.
<https://doi.org/10.1007/s10833-021-09417-3>

