

Družba v času epidemije

# Od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji: stresorji, stres in blagostanje

Tina Kavčič<sup>1</sup>, Andreja Avsec<sup>2</sup> in Gaja Zager Kocjan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani

<sup>2</sup>Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Kontakt:** [tina.kavcic@zf.uni-lj.si](mailto:tina.kavcic@zf.uni-lj.si)

- Od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji je stres pri odraslih upadal, subjektivno blagostanje pa nekoliko naraščalo.
- Ljudje so bili bolj pod stresom zaradi mogoče okužbe s koronavirusom svojih bližnjih kot okužbe sebe.
- Na začetku je stres povzročala predvsem mogoča okužba s koronavirusom, kmalu pa so prevladale skrbi glede dolgoročnih posledic, spremenjenih okoliščin in službe.
- Odrasli se z zahtevnimi in novimi okoliščinami spoprijemajo in nanje prilagajajo večinoma učinkovito.
- Ukrepi, ki spremljajo izbruh COVID-19, morajo obravnavati ne le zdravstvene, ampak tudi psihološke, socialne in ekonomske vidike.

## **Povzetek**

Virusne epidemije dokazano vplivajo na duševno zdravje ljudi. V vzdolžni študiji smo spremljali subjektivno blagostanje, zaznan stres in stresnost različnih vidikov življenja, povezanih z epidemijo, od začetka do konca uradno razglašene epidemije COVID-19 v Sloveniji. V prvem tednu epidemije je sodelovalo 2571 odraslih (74 % žensk), starih od 18 do 82 let; ob vseh naslednjih štirih merjenjih v naslednjih treh mesecih pa 142 oseb. Rezultati kažejo, da so se ljudje uspešno prilagodili na spremenjene razmere, saj je s časom raziskave prišlo do upada doživljanega stresa in porasta blagostanja. Stres zaradi možnosti okužbe z novim koronavirusom udeležencev ali njihovih bližnjih je od začetka epidemije ves čas upadal. S trajanjem epidemije so bolj kot okužba stres ljudem povzročale dolgoročne posledice epidemije, spremenjene življenjske okoliščine in skrbi v zvezi s službo.

**Ključne besede:** COVID-19, stresorji, stres, subjektivno blagostanje, vzdolžna študija

## **Uvod**

Pandemija COVID-19 prinaša ljudem po vsem svetu raznolike strahove in skrbi, dodatne izzive pa povzročajo ukrepi, povezani z omejevanjem širjenja koronavirusa. Stresorji, ki spremljajo pandemijo in preventivne ukrepe, so povezani z izpostavljenostjo novicam v zvezi z okužbo s koronavirusom, negotovostjo glede trajanja omejitev, zahtevami po fizičnem distanciranju in spremembami v vsakodnevnih rutinah (Park idr., 2020; van Bavel idr., 2020). Rezultati raziskav, izvedenih v različnih državah med trenutno pandemijo (npr. Brailovskaia in Margraf, 2020; Cao idr., 2020; Casagrande idr., 2020; Odriozola-González idr., 2020; Petzold idr., 2020), kažejo na upad blagostanja ljudi ter porast zaznanega stresa, depresivnosti in anksioznosti. Večina omenjenih študij je presečnih, vzdolžne raziskave, ki bi spremljale spremembe v psihičnem delovanju posameznikov s trajanjem epidemije in z njo povezanih omejitev v življenju ljudi, pa so za zdaj redke. Da bi dopolnili ugotovitve predhodnih raziskav, smo v pričujoči študiji želeli spremljati zaznano moč z epidemijo povezanih stresorjev ter splošno raven stresa in subjektivnega blagostanja odraslih od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji.

---

Spoznanja raziskav s področja odzivanja ljudi na pomembne življenjske dogodke kažejo, da večina ljudi ob doživljanju stresnih situacij in celo travm kljub začetnemu (razmeroma kratkotrajnemu) porastu stresa in psiholoških simptomov ohrani sposobnost učinkovitega psihološkega delovanja (Bonanno, 2005). Tudi rezultati prvih vzdolžnih raziskav psihološkega delovanja ljudi med pandemijo COVID-19 niso povsem dosledni, saj nekatere kažejo na upad blagostanja (Zacher in Rudolph, 2020) ter porast pojavnosti težav v duševnem zdravju med trajanjem preventivnih ukrepov (Chandola idr., 2020), druge pa na upad psiholoških simptomov v času z epidemijo povezanih preventivnih ukrepov (Fancourt idr., 2020; Vulić-Prtorić idr., 2020).

Na podlagi rezultatov zgornjih študij smo pričakovali, da se bodo ljudje v povprečju učinkovito prilagodili na spremenjene okoliščine, kar se bo odražalo v upadu splošnega doživetega stresa in porastu subjektivnega blagostanja s trajanjem ukrepov, zlasti pa po razglasitvi konca uradne epidemije. Dodatno smo želeli preučiti tudi zaznani intenzivnost raznolikih, z epidemijo povezanih stresorjev in spreminjanje te intenzivnosti od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji. Pričakovali smo, da bodo različni stresorji imeli različno intenzivnost ob posameznih časovnih točkah med epidemijo in po njej, saj so se tako epidemiološka slika kakor ukrepi spreminjali. S trajanjem epidemije smo pričakovali spremembe v zaznani intenzivnosti stresorjev, natančnejših hipotez pa zaradi pomanjkanja predhodnih sorodnih študij nismo oblikovali.

## **Metoda**

### **Udeleženci in postopek**

Zbiranje podatkov je potekalo prek spletne strani 1ka.si. K sodelovanju v raziskavi smo po družbenih medijih povabili odrasle, starejše od 18 let. Pred izpolnjevanjem so s klikom dali informirano soglasje.

Ob prvem merjenju, ki je potekalo v prvem tednu po uradni razglasitvi epidemije COVID-19 v Sloveniji, je v raziskavi sodelovalo 2571 odraslih, starih od 18 do 82 let ( $M = 36,4$ ,  $SD = 13,1$  leta). Med njimi je bilo 26 % moških in 74 % žensk; 32 % jih je imelo osnovnošolsko ali srednješolsko izobrazbo, 68 % pa končano vsaj višjo šolo. Drugo merjenje je potekalo čez en teden, tretje po nadaljnjih dveh tednih, ko je v Sloveniji začela veljati omejitev gibanja na občine, četrto merjenje en mesec pozneje, zadnje, peto merjenje pa se še en mesec pozneje, ko je bila epidemija COVID-19 v Sloveniji uradno končana in so se ukrepi začeli

rahljati. V pričujočem prispevku predstavljamo analizo rezultatov vzdolžnega vzorca. Pri vseh petih merjenjih je sodelovalo 142 oseb (20 % moških), starih od 18 do 70 let ( $M = 39,8$ ,  $SD = 13,1$  leta), 23 % jih je imelo osnovnošolsko ali srednješolsko izobrazbo in 77 % višjo. Analiza osipa je pokazala, da so bili udeleženci s popolnimi podatki za vseh pet merjenj v primerjavi s tistimi, ki so prej prekinili sodelovanje, nekoliko starejši ( $t_{(2684)} = -3,06$ ;  $p < 0,01$ ), poleg tega jih je več imelo višjo izobrazbo ( $\chi^2_{(1)} = 5,77$ ;  $p < 0,05$ ), niso pa se značilno razlikovali po spolu ali začetnih ocenah stresa in blagostanja.

## **Pripomočki**

Udeleženci raziskave so poročali o svojem spolu, starosti in doseženi izobrazbi. Intenzivnost z epidemijo COVID-19 povezanih stresorjev v zadnjem tednu so udeleženci ocenjevali na lestvici od 0 – *sloh nič* do 10 – *izjemno*. Ob prvem merjenju so ocenili subjektivno intenzivnost dveh stresorjev: (mogoče) lastne okužbe s COVID-19 in (mogoče) okužbe bližnjih s COVID-19. Ob vseh naslednjih merjenjih smo dodali še devet stresorjev: trenutne spremenjene življenjske okoliščine zaradi epidemije, mogoče dolgoročne posledice zaradi epidemije, splošno zdravstveno stanje osebe ali njenih bližnjih, šola/študij, služba, finance, konflikti v medosebnih odnosih, pomanjkanje medosebnih odnosov ter preživljanje prostega časa, ob tretjem in četrtem merjenju pa še stresor omejitve gibanja na občino.

26

*Lestvica subjektivnega stresa* (PSS; Cohen in Williamson, 1988) je namenjena samoocenjevanju stresnosti življenja posameznika. Vsebuje deset trditev, ki jih udeleženci ocenijo na petstopenjski lestvici od 0 – *nikoli* do 4 – *zelo pogosto*. Lestvica kaže dobre psihometrične značilnosti (Lee, 2012). V pričujoči študiji so udeleženci vsakokrat ocenili subjektivno raven stresa, ki so jo doživljali v zadnjem tednu, koeficienti alfa prek merjenj pa so znašali od 0,89 do 0,92.

Kratka oblika *Kontinuumu duševnega zdravja* (MHC-SF; Keyes, 2009) meri raven subjektivnega blagostanja. Vključuje 14 trditev, ki jih udeleženci ocenijo na šeststopenjski lestvici od 0 – *nikoli* do 5 – *vsak dan*. Postavke se združujejo v tri lestvice, ki odražajo tri vidike subjektivnega blagostanja, tj. čustveno, psihološko in socialno blagostanje. Vprašalnik ima ustrezne psihometrične značilnosti (Lamers idr., 2011). V tej raziskavi so udeleženci ocenjevali svoje subjektivno blagostanje za zadnji teden. Koeficienti alfa so znašali od 0,82 do 0,89.

## Rezultati z razpravo

### Spremembe v moči posameznih stresorjev, povezanih z epidemijo COVID-19

V tabeli 1 predstavljamo opisno statistiko za subjektivno zaznano intenzivnost stresorjev ob petih merjenjih. Statistično značilnost sprememb v zaznani intenzivnosti posameznih stresorjev od začetka do konca uradne epidemije in razlik v zaznani intenzivnosti posameznih stresorjev smo preverili z analizo variance za ponovljene meritve.

Rezultati kažejo precejšnje razlike v povprečnih ocenah posameznih stresorjev ob vsakem merjenju, zaznana intenzivnost večine stresorjev pa je od začetka do konca večinoma upadala, izrazito zlasti po ukinitvi preventivnih ukrepov (slika 1). Ob vseh merjenjih so udeleženci v povprečju nižje ocenili stresnost možnosti lastne okužbe z novim koronavirusom kot pa stresnost okužbe svojih bližnjih. Ta stresorja (zlasti okužba bližnjih) sta bila na začetku epidemije ocenjena za razmeroma intenzivna, s trajanjem epidemije pa sta izgubljala moč in po ukinitvi ukrepov postala dejansko najšibkejša vira stresa. Opažen izrazit upad skrbi glede okužbe s COVID-19 je skladen z izboljšanjem epidemiološke slike v Sloveniji in učinkovitostjo ukrepov, hkrati pa lahko odraža prilagoditev ljudi na novo situacijo. Po drugi strani bi opazna nezaskrbljenost glede okužbe s koronavirusom po koncu epidemije lahko vodila do porasta neupoštevanja preostalih preventivnih ukrepov.

27

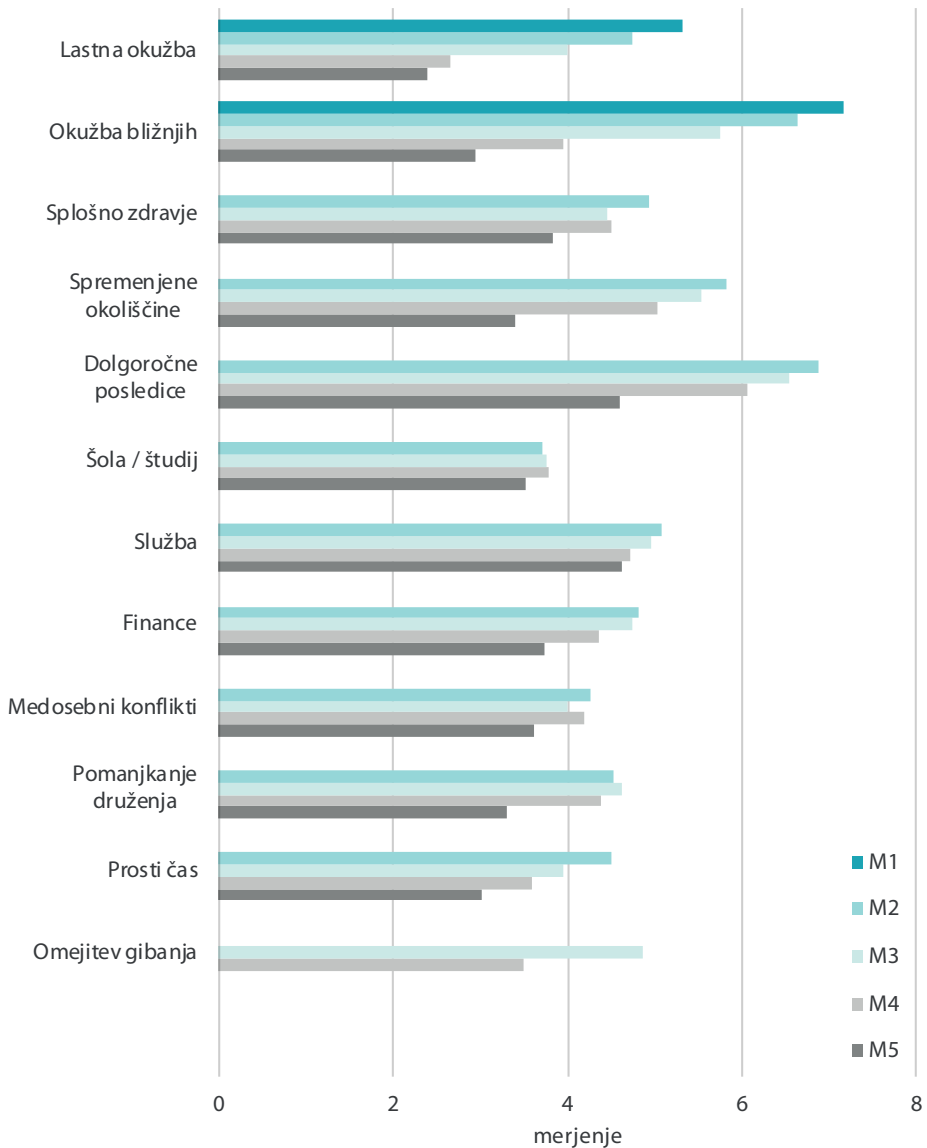
Med trajanjem epidemije so pri udeležencih največ stresa povzročale dolgoročne posledice epidemije, vendar je intenzivnost tega stresorja po ukinitvi preventivnih ukrepov precej upadla. Razmeroma intenziven stresor so bile med uradno epidemijo tudi spremenjene okoliščine, po razglasitvi konca epidemije pa je njegova moč pričakovano precej upadla. Podobno je nemška študija pokazala, da ljudi med epidemijo bolj obremenjujejo omejitve v vsakodnevem življenju kot pa strahovi pred trenutno situacijo (Brailovskaia in Margraf, 2020). Skrbi v zvezi s službo so ostajale razmeroma nespremenjene ter proti koncu in po koncu epidemije postale eden najmočnejših stresorjev. Intenzivnost stresorjev, povezanih s socialnimi odnosi, je bila v času uveljavljenih preventivnih ukrepov precej stabilna; povprečne vrednosti so bile blizu sredine ocenjevalne lestvice. V primerjavi z drugimi stresorji so bili tako pomanjkanje socialnih odnosov in konflikti v medosebnih odnosih razmeroma šibka stresorja, pozneje, ko so nekateri drugi stresorji izgubljali intenzivnost, pa sta prihajala nekoliko bolj v ospredje.

Tabela 1. Zaznana moč stresorjev od začetka do konca uradne epidemije COVID-19

	Opisna statistika					Spremembe v času	
	M1	M2	M3	M4	M5	F (df)	$\eta^2$
Lastna okužba	5,31 (2,54)	4,73 (2,57)	3,99 (2,27)	2,65 (1,89)	2,39 (1,86)	68,97*** (4, 564)	0,33
Okužba bližnjih	7,15 (2,49)	6,64 (2,79)	5,75 (2,80)	3,96 (2,56)	2,94 (2,22)	128,19*** (4, 564)	0,48
Splošno zdravje	/	4,94 (2,83)	4,45 (2,70)	4,49 (2,82)	3,82 (2,67)	8,54*** (3, 423)	0,06
Spremenjene okoliščine	/	5,82 (2,57)	5,54 (2,63)	5,02 (2,87)	3,40 (2,42)	43,84*** (3, 423)	0,24
Dolgoročne posledice	/	6,88 (2,70)	6,55 (2,47)	6,06 (2,82)	4,59 (2,59)	46,80*** (3, 423)	0,25
Šola/študij	/	3,70 (3,16)	3,75 (3,24)	3,79 (3,20)	3,51 (3,33)	0,89 (3, 423)	0,01
Služba	/	5,08 (3,14)	4,96 (3,04)	4,71 (2,99)	4,61 (2,96)	1,80 (3, 423)	0,01
Finance	/	4,80 (3,06)	4,73 (2,99)	4,36 (3,02)	3,73 (2,70)	12,43*** (3, 423)	0,08
Medosebni konflikti	/	4,27 (2,84)	3,99 (2,62)	4,20 (2,94)	3,62 (2,48)	3,26* (3, 423)	0,02
Pomanjkanje družjenja	/	4,53 (2,96)	4,62 (3,06)	4,39 (2,99)	3,30 (2,54)	12,86*** (3, 423)	0,08
Prosti čas	/	4,49 (2,90)	3,94 (2,93)	3,58 (2,93)	3,01 (2,46)	12,06*** (3, 423)	0,08
Omejitve gibanja	/	/	4,85 (3,39)	3,49 (3,07)	/	19,46*** (1, 141)	0,12
<b>Razlike med stresorji</b>							
F	1460,18***	75,60***	48,82***	31,91***	27,08***		
(df)	(1, 2570)	(10, 4240)	(11, 4807)	(11, 4807)	(10, 4240)		
$\eta^2$	0,36	0,15	0,10	0,10	0,09		

Opomba. V stolpcih od M1 do M5 so predstavljene aritmetične sredine z mogočim razponom od 0 do 10 ter standardne deviacije (v oklepajih) ocen intenzivnosti stresorjev od prvega (M1) do petega merjenja (M5). / = ni bilo merjeno.

\*  $p < 0,05$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .



Slika 1. Povprečna ocena intenzivnosti stresorjev od začetka (M1) do konca epidemije COVID-19 (M5) v Sloveniji. Merjenje 1 je potekalo prvi teden po razglasitvi epidemije, merjenje 2 drugi teden, merjenje 3 en mesec in merjenje 4 dva meseca po začetku epidemije, merjenje 5 pa po razglasitvi konca epidemije.

Ti rezultati kažejo, da ljudem povzroča stres ne le možnost okužbe z novim koronavirusom, ampak so zanje zlasti dolgoročno pravzaprav precej bolj stresni ukrepi, povezani s preprečevanjem širjenja virusa. Časovni upad zaznane intenzivnosti večine stresorjev lahko kaže na učinkovito prilagajanje posameznikov. Uspešno prilagajanje na epidemijo in spremljajoče ukrepe bi med drugim lahko vključevalo oblikovanje učinkovitih strategij spoprijemanja z okoliščinami (npr. vzdrževanje dnevne rutine, pozitivna reinterpretacija situacij; Shanahan idr., 2020) ter novih načinov vzdrževanja socialnih odnosov in ohranjanja telesne aktivnosti, ki sta se izkazali za pomembna dejavnika blagostanja med epidemijo COVID-19 (Elmer idr., 2020; Maugeri idr., 2020).

### **Spremembe v psihičnem delovanju ljudi med epidemijo COVID-19**

V pričujoči študiji smo merili raven splošnega stresa in tri vidike subjektivnega blagostanja, tj. čustveno, psihološko in socialno blagostanje. Rezultati analize variance za ponovljene meritve (tabela 2) kažejo značilne majhne do zmerno velike spremembe v povprečni ravni splošnega stresa ter čustvenega in socialnega blagostanja (glejte tudi sliko 2).

30

Rezultati kažejo, da je povprečna ocena splošnega stresa pri sodelujočih odraslih v prvem mesecu epidemije precej upadla, v drugem mesecu nekoliko narasla, nato pa po koncu razglasitve uradne epidemije izrazito upadla. Čustveno blagostanje, ki odraža zadovoljstvo z življenjem in prevladovanje pozitivnega čustvovanja nad negativnim, je bilo najnižje v prvih tednih epidemije, po enem mesecu je bistveno naraslo, do ponovnega očitnega porasta pa je prišlo po začetku rahljanja preventivnih ukrepov. Podobno je raven socialnega blagostanja, ki odraža posameznikovo oceno lastnega mesta v širši družbi in razvoja družbe, s časom nekoliko naraščala, razen vmesnega upada proti koncu uradne epidemije (merjenje 4, ko je že en mesec veljala omejitev gibanja na občine). Raven psihološkega blagostanja je ostajala dosledna v času, kar pomeni, da se povprečna ocena smiselnosti lastnega življenja, tesnih medosebnih odnosov, avtonomije in osebne rasti s trajanjem epidemije ni bistveno spremenila.

Pričujoča študija je spremljala stres in blagostanje istih udeležencev skozi tri mesece. Pokazala je, da se psihološko delovanje ljudi s trajanjem epidemije ni poslabšalo, ampak se je v nekaterih vidikih celo izboljšalo, kar kaže na proces učinkovitega prilagajanja. Čeprav so se ljudje srečevali s povsem novimi in ogrožajočimi okoliščinami, so se nanje uspešno prilagajali ter posledično doživljali vse manj distresa, hkrati pa vse več zadovoljstva in pozitivnega

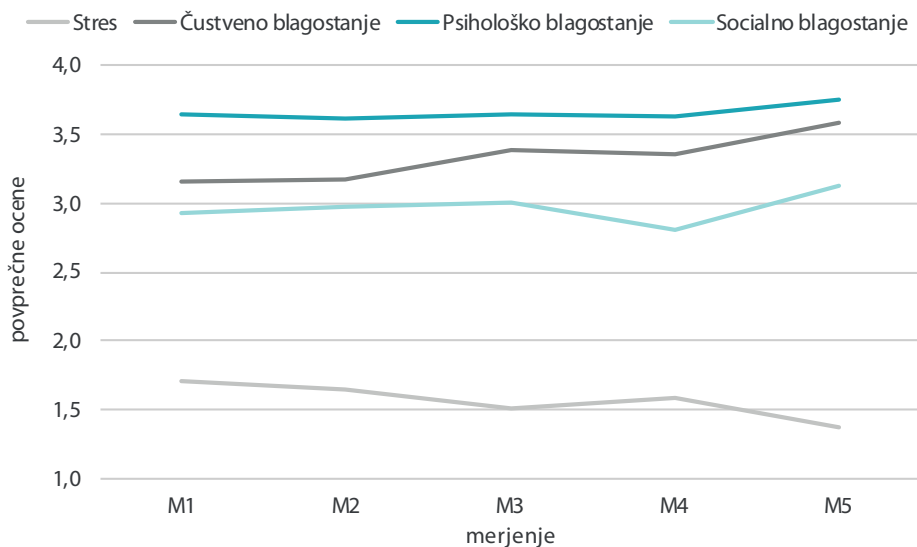
---



Tabela 2. Stres in blagostanje od začetka do konca uradne epidemije COVID-19

	Opisna statistika					Spremembe v času	
	M1	M2	M3	M4	M5	$F$ ( $df$ )	$\eta^2$
Stres	1,71 (0,65)	1,65 (0,65)	1,51 (0,67)	1,59 (0,74)	1,37 (0,71)	13,48*** (4, 564)	0,09
Čustveno blagostanje	3,16 (1,09)	3,18 (1,17)	3,38 (1,13)	3,36 (1,09)	3,58 (1,07)	9,65*** (4, 564)	0,06
Psihološko blagostanje	3,65 (0,94)	3,62 (0,98)	3,64 (0,95)	3,63 (1,00)	3,76 (0,97)	2,03 (4, 564)	0,01
Socialno blagostanje	2,93 (0,98)	2,97 (0,99)	3,00 (0,89)	2,81 (0,96)	3,12 (1,04)	5,42** (4, 564)	0,04

*Opomba.* V stolpcih od M1 do M5 so predstavljene aritmetične sredine in standardne deviacije (v oklepajih) mer psihološkega delovanja od prvega (M1) do petega merjenja (M5). Mogoč razpon za ocene stresa je bil od 0 do 4, za mere blagostanja pa od 0 do 5. \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .



*Slika 2.* Povprečne ocene stresa (mogoč razpon od 0 do 4) ter čustvenega, psihološkega in psihološkega blagostanja (mogoč razpon od 0 do 5) od začetka do konca epidemije COVID-19 v Sloveniji. Merjenje 1 je potekalo prvi teden po razglasitvi epidemije, merjenje 2 drugi teden, merjenje 3 en mesec in merjenje 4 dva meseca po začetku epidemije, merjenje 5 pa po razglasitvi konca epidemije.

čustvovanja. Te spremembe so skladne s prožnim vzorcem odzivanja, ki ga velik del odraslih kaže tudi v drugih težavnih situacijah, na primer ob izgubi življenjskega partnerja (Bonanno, Moskowitz idr., 2005). Rezultati naše študije so skladni z ugotovitvami novozelandske raziskave, ki ni odkrila razlik v zadovoljstvu z življenjem pred nastopom epidemije in po njem (Sibley idr., 2020), ter hrvaške raziskave, ki kaže na upad psiholoških simptomov pri študentih (Vulić-Prtorić idr., 2020). Nasprotno je nemška študija ugotovila upad čustvenega blagostanja v času preventivnih ukrepov (Zacher in Rudolph, 2020). Razlike med rezultati študij verjetno lahko pripišemo razlikam v sodelujočih državah, značilnostih udeležencev raziskav in natančnih trenutkov merjenja, saj so se epidemiološka slika in preventivni ukrepi precej razlikovali med državami in spreminjali s časom.

## Sklepi

V pričujoči študiji smo ugotovili, da je slovenskim odraslim na začetku epidemije COVID-19 največ stresa povzročala možnost okužbe s koronavirusom njih samih in še bolj njihovih bližnjih. Ker rezultati kažejo večjo skrb glede okužbe bližnjih kot sebe, bi bilo smiselno, da priporočila poudarjajo pomen upoštevanja ukrepov zaradi zaščite drugih (Zacher in Rudolph, 2020). S trajanjem epidemije in preventivnih ukrepov je intenzivnost teh dveh stresorjev izrazito upadla, precej bolj stresni pa so postali drugi vidiki epidemije, zlasti spremenjene okoliščine in dolgoročne posledice. Dobljene ugotovitve so vsekakor izredno pomembne za odločevalce, saj kažejo, da bi ukrepi morali obravnavati ne le zdravstvene, ampak tudi ekonomske, socialne in psihološke vidike epidemije. Ker novi koronavirus ostaja v populaciji, bi bilo zanimivo še naprej spremljati, kaj v zvezi s spreminjajočimi se ukrepi ljudem povzroča največ stresa. Kljub nezanemarljivi intenzivnosti različnih z epidemijo povezanih stresorjev se zdi, da so se odrasli na spremenjene okoliščine dokaj hitro in učinkovito prilagajali. Tako je prišlo do postopnega upada splošne ravni stresa ter porasta čustvenega in socialnega blagostanja, psihološko blagostanje pa je ostajalo razmeroma nespremenjeno.

32

## Zahvale

Raziskavo je v okviru raziskovalnih programov št. P5-0110 in P5-0062 sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna. Avtorice se za pomoč pri zbiranju podatkov zahvaljujemo Slavku Jeriču z RTV Slovenija in asist. Žanu Lepu z Oddelka za psihologijo FF UL ter seveda vsem udeležencem, ki so vztrajali pri sodelovanju v naši raziskavi.

---

## Reference

- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135–138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bonanno, G. A., Moskowitz, J. T., Papa, A. In Folkman, S. (2005). Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents, and bereaved gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 827–843. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.827>
- Brailovskaia, J. in Margraf, J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.06.002>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. in Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, članek 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R. in Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 75, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Chandola, T., Kumari, M., Booker, C. L. in Benzeval, M. J. (2020). *The mental health impact of COVID-19 and pandemic related stressors among adults in the UK*. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2020.07.05.20146738>
- Cohen, S. in Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. V S. Spacapan in S. Oskamp (ur.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (str. 31–67). Sage.
- Elmer, T., Mepham, K. in 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), članek e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Fancourt, D., Steptoe, A. in Bu, F. (2020). *Trajectories of depression and anxiety during enforced isolation due to COVID-19: Longitudinal analyses of 59,318 adults in the UK with and without diagnosed mental illness*. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2020.06.03.20120923>
- Keyes, C. L. M. (2009). *Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF)*. Pridobljeno s <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/>.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. in Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99–110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>

- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6, 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M. in Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during COVID-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J. in 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, članek 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M. in Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC Guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007%2Fs11606-020-05898-9>
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J. in Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, članek e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D. in Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 1–10. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H. J., Milojević, P., Bulbulija, J., Osborne, D., Milfont, T. L., Houkamau, C. A., Duck, I. M., Vickers-Jones, R. in Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618–630. <http://doi.org/10.1037/amp0000662>
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., Kitayama, S. ... in Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Vulić-Prtorić, A., Selak, M. B. in Sturnela, P. (2020). *The psychological distress in students during the COVID-19 crisis: An 8-wave longitudinal study*. PsyArXiv Preprints. <https://doi.org/10.31234/osf.io/vtfxg>
- Wang, Y., Xu, B., Zhao, G., Cao, R., He, X. in Fu, S. (2011). Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009

H1N1 epidemic? *General Hospital Psychiatry*, 33(1), 75–77. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2010.11.001>

Zacher, H. in Rudolph, C. W. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. Predhodna spletna objava. <http://doi.org/10.1037/amp0000702>

---

## Abstract

There is abundant evidence that virus outbreaks affect individuals' mental health. This longitudinal study followed subjective well-being, perceived stress, and severity of various epidemic-related stressors, from the beginning to the end of the officially declared COVID-19 epidemic in Slovenia. During the first week of the epidemic, participants included 2,571 adults (74% female), aged from 18 to 82 years, while 142 continued their participation throughout the next four waves of the study, which took place in the following three months. The findings suggest that people successfully adapted to the changed circumstances, as overall stress levels decreased and well-being increased. The participants' stress over possible infection of either themselves or their loved ones continually decreased from the beginning of the epidemic. With the duration of the epidemic, people stressed more about its long-term consequences, changed life circumstances, and their jobs, than they did about the possibility of infection.

**Keywords:** COVID-19, stressors, stress, subjective well-being, longitudinal study