

<https://doi.org/10.5559/di.30.2.13>

PSIHOVID-20: UVID U PSIHOLOGIJSKA ISTRAŽIVANJA U VRIJEME PANDEMIJE COVID-19

22. Dani psihologije u Zadru, 1.–3. 10. 2020.

"Psihološki učinak sljedeće pandemije bit će izraženiji, rašireniji i dugotrajniji od tjelesnih učinaka infekcije" (Taylor, S., 2019, *The Psychology of Pandemics*, str. 23)

Od 1. do 3. listopada 2020. godine održani su 22. Dani psihologije u Zadru. Prvi put u vrlo neobičnim i svima novim uvjetima, Dani su organizirani u obliku online predavanja, simpozija, posterskih priopćenja. Tako je pandemija COVID-19 odredila ne samo način održavanja skupa nego velikim dijelom i teme na skupu. Premda je termin za prijave radova na temu COVID-19 bio naknadno ponuđen i vrlo kratak, od 191 rada na ovim Danima psihologije njih 36 (18,8 %) bilo je na temu pandemije, a od 7 simpozija, 4 su bila na temu pandemije. Dominantni sadržaji u tim radovima bili su: mentalno zdravlje (posljedice, prevencija, intervencije), školovanje i rad od kuće u novonastalim uvjetima, teorije zavjere. Istraživanja su se najčešće provodila na uzorcima roditelja, djece, studenata i nastavnika, a nešto rjeđe sudionici su bili osobe s kroničnim bolestima, policajci, socijalno ugroženi, zdravstveni djelatnici, psiholozi, starije osobe i dr.

Od navedena 4 simpozija, u prvom, koji je vodila Željka Kamenov, predstav-

ljeni su rezultati istraživanja koji su prikupljeni u sklopu projekta *Kako smo?*, trenutačno jednog od najpoptežnijih projekata toga tipa u Hrvatskoj. Provodi ga skupina od 13 psihologinja na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Drugi simpozij (voditelj Zvonimir Galić) bavio se temom prilagodbe na nove, znatno promijenjene, okolnosti rada: rada od kuće, radnu uspješnost u uvjetima poučavanja na daljinu te promjenama na tržištu rada u doba korone. Simpozij u kojem su predstavljena zanimljiva i aktualna istraživanja na temu teorija zavjere, infodemije i pseudoznanstvenih informacija u vrijeme pandemije vodila je Irena Pavela. Simpozij pod nazivom *PSIHOVID-20: Uvid u psihologijska istraživanja u vrijeme pandemije COVID-19*, voditeljice Anite Vulić-Prtorić, organiziran je s ciljem razmjene iskustava i stjecanja uvida u metodologiju dosadašnjih istraživanja na temu pandemije COVID-19 u Hrvatskoj.

Budući da su sažeci svih radova dostupni na web stranicama 22. Dana psihologije u Zadru (Knjiga sažetaka), u nastavku se navode neki opći zaključci te osvrta na simpozij PSIHOVID-20.

U radovima na temu pandemije COVID-19 moglo se čuti o nekim specifičnostima ove pandemije u odnosu na prethodne i, shodno tome, izazovima za psihologiju i psihologe:

- Pandemija COVID-19 predstavlja najveću biopsihosocijalnu krizu s kojom se cijeli svijet ikad suočio. Dok su prijašnje pandemije bile u većoj mjeri lokalizirane i ograničene, ova je pandemija *globalna*. Istraživanja diljem svijeta započela su odmah nakon pojave pandemije i rezultati su bili globalno dostupni u vrlo kratkom roku nakon njihove obradbe. U nekim svojim okvirima pandemija COVID-19 svojevrsan je neplanirani psihološki eksperiment u prirodnim uvjetima na velikim uzorcima, pri čemu se rezultati mogu vidjeti dok kriza još traje.

- Opće mjere zaštite u prijašnjim su epidemijama trajale znatno kraće, dok su sada te mjere u raznim oblicima prisutne istodobno u velikom dijelu svijeta, npr. u

travnju 2020. trećina svih školskih ustanova u svijetu bila je zatvorena. To s jedne strane omogućuje praćenje reakcija na slične mjere u raznim kulturama, ali i usporedbu djelotvornosti mjera u pojedinim fazama razvoja pandemije u raznim zemljama.

• Način širenja zaraze koronavirusom (SARS-CoV-2) vrlo je nepredvidljiv: velik je broj zaraženih koji su potpuno asimptomatski, a istodobno mogu zaraziti druge. To znači da imamo situaciju koja je vrlo neizvjesna, nepredvidljiva i nekontrolabilna, pa je kao takva izvor nepovjerenja, nesigurnosti, anksioznosti, depresivnosti i sl., a snažno djeluje i na sve aspekte mentalnoga zdravlja.

• Život u vrijeme pandemije promijenio se u svim svojim aspektima: obiteljski i partnerski odnosi, školovanje, radni odnosi, druženje, kulturna događanja, putovanja i dr. No zbog velikih razlika u utjecaju na svakodnevni život može se činiti kao da ovo nije jedinstvena pandemija, nego da je riječ o većem broju paralelnih pandemija: unutar istih skupina ljudi za neke osobe to su brojni i teški izazovi, za neke druge riječ je o malim životnim promjenama. Ovakve je promjene vrlo teško zahvatiti i objasniti dosadašnjim načinima istraživanja, pa se od znanstvenika traži velika kreativnost u prilagodbi postojećima i iznalaženju novih metoda istraživanja.

• Dok nema cjepiva ili lijeka, najvažnije oružje protiv zaraze jest ponašanje. Stoga se više nego ikad ističe važnost odgovora dobivenih istraživanjima u psihologiji i društvenim znanostima općenito za razumijevanje ponašanja povezanih sa zaštitom (mentalnoga) zdravlja. Nadalje, sve dosadašnje mjere zaštite (karantena, samoizolacija, rad na daljinu, fizičko distanciranje, online nastava, higijenske mjere ...) kao takve imaju snažne psihosocijalne po-

sljedice, koje opet povratno utječu na ponašanja povezana sa zdravljem (spavanje, hranjenje (pretilost!), konzumacija opijata i dr.)

Shodno navedenim kontekstualnim uvjetima, prepoznata su prioriteta istraživačka pitanja, od kojih navodimo samo neka:

• Koje su psihosocijalne posljedice mjera zaštite od zaraze? Koji to osobni, a koji kontekstualni, čimbenici pridonose (ne) pridržavanju mjera?

• Kako se pandemija odražava na aspekte života (obiteljske odnose, socijalne odnose, školovanje, rad ...) u raznim skupinama sudionika (hospitaliziranih osoba, kronično bolesnih, osoba s mentalnim poremećajima, zdravstvenih djelatnika, studenata, nastavnika i dr.)?

• Koje su kratkoročne, a koje dugoročne posljedice pandemije na (mentalno) zdravlje populacije?

• Kako spriječiti dodatno potenciranje negativnih posljedica, poput izraženih simptoma psihopatologije, ili pak nejednakosti, nepravdi i diskriminacija, tzv. pandemiju mržnje, međugrupne podjele i konflikte, stigmatizaciju i okrivljavanje određenih skupina za pandemiju? Kako spriječiti da MI način razmišljanja ne prijeđe u MI i ONI?

• Kako potaknuti i dugoročno održati pozitivne posljedice pandemije: društvenu odgovornost, solidarnost, suosjećanje i brigu za druge, osjećaj povezanosti unatoč fizičke distance – MI umjesto JA razmišljanja?

• Kako se pripremiti za vrijeme nakon pandemije? Prema dosadašnjim nalazima, već sad se mogu predvidjeti neke promjene: npr. može se očekivati dodatno opterećenje sustava zaštite mentalnoga zdravlja; bit će potrebna dodatna potpora onima koji su osobito izloženi u vrijeme pandemije: zdravstvenim djelatnicima, prodavačima, nastavnicima, socijalnim radnicima, vozačima i dr.; mogu se očekivati posljedice promjena u organizaciji rada, npr. povratak na posao može biti dobrodošla promjena, ali i možebitni izvor stresa; povećanje nezaposlenosti; promjene u živo-

tu obitelji – je li moguć povratak na pretpandemijske odnose nakon što su uspostavljani novi načini komunikacije s prijateljima, novi oblici zabave, novi hobiji, nova dinamika odnosa u obitelji?

Na simpoziju pod nazivom *PSIHOVID-20: Uvid u psihologijska istraživanja u vrijeme pandemije COVID-19* pokušali smo odgovoriti na pitanja poput: što smo, kao psiholozi, naučili u koronakrizi, kako smo planirali svoja istraživanja ili neke druge metode ispitivanja i intervencije? Što nam se pokazalo kao jako dobro i korisno, a što je možda trebalo napraviti drugačije? Autori koji su sudjelovali na ovom simpoziju pripadaju vrlo različitim područjima psihologije, i premda je svima cilj bio razumjeti situaciju u kojoj smo se zatekli, opisana istraživanja međusobno se razlikuju po svojim ciljevima, metodama procjene i intervencije, po sudionicima uključenima u istraživanje, interpretaciji dobivenih rezultata i sl. Popis autora s naslovima radova nalazi se na kraju ovoga teksta.

Simpozij *PSIHOVID-20* imao je 3 glavne teme: 1) iskustva i spoznaje o korištenim *metodama istraživanja*; 2) ograničenja i preporuke u *formiranju uzoraka* i 3) iskustva i preporuke za *prezentaciju* dobivenih rezultata i njihovu praktičnu primjenu.

Svi istraživači našli su se pred izazovom kako odabrati pouzdanu i primjerenu *metodologiju istraživanja* kako bi dobili odgovore koji će biti od pomoći u nošenju s krizom i u zaštiti mentalnoga zdravlja. Mnogi istraživači morali su potpuno promijeniti i prilagoditi svoja dotadašnja istraživanja novonastaloj situaciji, o čemu smo mogli čuti u izlaganju Zvonimira Galića. Metode prikupljanja podataka u uvjetima pandemije odjednom su postale vrlo ograničene. U istraživanjima u Hrvatskoj to su najčešće online upitnici, a nešto rjeđe dru-

ge metode koje se uz *online upitnike* rabe u drugim zemljama u vrijeme pandemije, poput telefonskih istraživanja, digitalne etnografije, analize Google trendova, prikupljanja podataka videonadzorom (CCTV), analize sadržaja informativnih medija, upotrebom globalnih statističkih pokazatelja (npr. statistički pokazatelji vezani uz COVID-19 SZO, podaci o socijalnoj mobilnosti – *The Global Social Mobility Index*), prikupljanje podataka o stavovima i vjerovanjima, o zdravstvenim navikama ponašanja pomoću aplikacija na pametnim telefonima i dr.

Većina istraživanja prikazana u okviru ovoga simpozija također se provodila online. To znači da su se istraživači u Hrvatskoj, kao i oni u svijetu, suočavali sa svim ograničenjima takvih istraživanja i da su mnogi sudionici, od toga velik broj onih iz rizičnih skupina (nezaposleni ili prezaposleni, siromašni, hospitalizirani, djeca u rizičnim obiteljima, digitalno nepismeni i dr.) bili nedostupni. O nedostupnosti nekih sudionika govori i podatak da se u EU više od 100 milijuna osoba od 16 do 74 godine ne služi internetom (EUROSTAT, 2019). Premda danas postoje mnoge metode online istraživanja, poput dnevnika, intervjua, platformi za provođenje eksperimenata (na primjer Gorilla, PsychoPy i sl.), ipak se u većini istraživanja rabe upitnici. Pri tome se nametnula potreba primjene već postojećih upitnika, ali u skraćenu obliku. Tako su i naša istraživanja rezultirala većim brojem prevedenih i validiranih skraćenih formi upitnika (npr. u okviru projekta *Pandemija i ja* to su *Brief COPE*, *Brief Resilient Coping Scale*, *Brief Posttraumatic Growth Inventory*, *Short Anger Measure* i sl.). To ne mora biti loše ako je riječ o provjerenim i pouzdanim upitnicima, ali može biti ako svaki istraživač prilagođuje upitnik potrebama svojeg istraživanja.

Na ovom simpoziju spomenuti su neki instrumenti koji su od početka pandemije primijenjeni u većem broju istraživanja u Hrvatskoj (npr. DASS-21), a koji su vrlo popularni i u istraživanjima u svijetu. To nam daje priliku da uspoređujemo re-

zultate u raznim fazama pandemije u raznim uzorcima u našoj zemlji s rezultatima na istom upitniku u drugim zemljama i kulturama. O važnosti tako provedenih istraživanja imali smo prilike čuti u izlaganjima Ene Uzelac i Vanje Kopilaša o izuzetno pozitivnim iskustvima sudjelovanja u *međunarodnim istraživačkim projektima*. Rezultati ovakvih istraživanja mogu dati korisne informacije o razlikama u provođenju mjera zaštite u našoj zemlji u odnosu na druge zemlje i kulture, a shodno tome i razlikama u psihosocijalnim posljedicama.

Uz potrebu povezivanja istraživanja i istraživača, ono što je naglašeno u većini radova na ovom simpoziju, ali i na ostalim simpozijima, jest nužnost prikupljanja podataka *longitudinalnim istraživanjima*. U izlaganju Paole Sturnela i Matee Bodrožić Selak moglo se čuti o iskustvima u provođenju ovakvih istraživanja – mnoge su prednosti (mogućnost praćenja prilagodbe sudionika kroz razne faze pandemije i čimbenika koji u tome imaju presudnu ulogu), ali isto tako i poteškoće. Najveći je problem zamor sudionika ponavljanim ispitivanjima i gubitak motivacije, a koji se ubuduće može pokušati umanjiti prikladnim nagrađivanjem sudionika.

Formiranje uzorka, osim nedostupnosti nekih skupina, može biti otežano i zbog izrazite *heterogenosti* u rizičnim skupinama sudionika, poput osoba koje su oboljele ili preboljele COVID-19 (od onih potpuno asimptomatskih, do onih s teškim zdravstvenim posljedicama), uzorcima djece u rizičnim obiteljima, u skupinama osoba s kroničnim zdravstvenim i mentalnim poremećajima, zdravstvenih djelatnika (od onih kojima je zbog pandemije smanjeno poslovno opterećenje do onih koji skrbe o oboljelima od COVID-19 i osim osobnih zdravstvenih rizika zbog pre-

opterećenosti doživljavaju sekundarnu traumatizaciju, stigmatizaciju i sl.), skupinama starijih osoba (od onih koji žive u svojim kućama i bave se aktivnostima kojima su se bavili i do sada, pa do onih koji su morali biti izolirani u domovima za starije i nemoćne), te osoba koje žive u siromaštvu, koje su nezaposlene i dr. Ovo su ujedno skupine kojima je psihološka pomoć najpotrebnija, a o kojima se ne zna dovoljno jer su u vrijeme pandemije teže dostupne – i za intervencije i za istraživanja.

Prezentacija dobivenih rezultata. Pitanje pravodobne i primjerene prezentacije rezultata istraživanja stručnjacima, znanstvenicima i općoj javnosti jedno je od najvažnijih pitanja i inače, a osobito u vrijeme pandemije. S jedne strane bilježimo pozitivne učinke pandemije na objavljivanje rezultata istraživanja, jer je značajno ubrzano recenziranje i objavljivanje radova i najveći je broj radova besplatno dostupan. Otvorene su platforme na kojima istraživači objavljuju svoje radove na temu pandemije koji još čekaju recenziranje (npr. *PsyArXiv*) ili na kojima se prikupljaju opisi projekata na ovu temu (npr. *OSF, Coronavirus Outbreak Research Collection*), pa su rezultati istraživanja dostupni dok kriza još traje. Na simpoziju smo mogli čuti pozitivna iskustva autora koji su svoje rezultate objavljivali na web stranicama odmah nakon što su ih obradili. Na primjer, u izlaganju Nataše Jokić-Begić rezultati prikupljeni u okviru projekta *Kako smo?* (https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo_Preliminarni-rezultati_brosura.pdf) ili u istraživanjima Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/04/Izvjestaj-o-COVID-19-istrazivanja_10-travnja-2020_fin.pdf bili su važni za planiranje i organiziranje pomoći, ali i za sve ostale istraživače. Autori koji su provodili navedena istraživanja imali su, uz istraživački dio, i psihoedukativni, tj. pokušali su rezultate istraživanja povezati sa savjetima i preporukama za lakše nošenje s pandemijom. Navedene psihoedukativne materije

jale učinili su javno dostupnima. Na primjer, u sklopu projekta *Kako smo?* ti se materijali mogu čitati ili preuzimati na stranici <https://kakosi.ffzg.unizg.hr/>, materijali nastali u Poliklinici na stranici <https://www.poliklinika-djeca.hr/category/aktualno/covid-19/> ili pak materijali za studente objavljeni u sklopu projekta *Pandemija i ja* na stranici <https://en.calameo.com/read/0062922297288f2bae783>

Treba dodati i izrazito pozitivna iskustva sudionika projekata *Kako smo?* i *Pandemija i ja*, u kojima su aktivno sudjelovali mnogi studenti. Ovakav oblik društveno korisnog učenja više je nego dobrodošao u promijenjenim uvjetima studiranja.

S druge strane, ostaju mnoga pitanja na koja još nemamo zadovoljavajuće odgovore: kako postići da nalazi istraživanja i preporuke dođu što brže do onih koji ih trebaju i žele čuti? Kako postići da mediji odgovarajuće prenesu informacije? Na primjer, samo je manji broj autora s ovoga simpozija uspio svoje istraživačke spoznaje podijeliti u javnim medijima (npr. <https://www.koronavirus.hr/savjeti>), TV, konferencijama za tisak ili pak utjecati na donošenje odluka oko planiranja i provođenja mjera zaštite, načina obraćanja javnosti i sl. Tako se i u diskusiji tijekom simpozija postavilo pitanje primjerenosti nekih sintagmi u komunikaciji s javnosti, poput trenutnog *novog normalnog*. Poruke koje se šalju uz pomoć medija mogu snažno utjecati na mentalno zdravlje, pa se stoga puno može učiniti dobrom komunikacijom između stručnjaka i onih koji donose odluke vezane uz pandemiju.

Popis radova i sudionika simpozija PSIHCOVID-20:

Znanost u službi građana – Projekt Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone. COVIDovih-13. Jokić-Begić, N. i suradnici; Odsjek za

psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zdravstveno veleučilište Zagreb

Pandemija i ja – psihološki aspekti krize izazvane pandemijom COVID-19. Bodrožić Selak M., Sturnela P., Vulić-Prtorić A.; Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru

Globalni utjecaj COVID-19 pandemije na psihološko stanje i svakodnevne aktivnosti pojedina s posebnim osvrtom na Hrvatsku i Italiju. Kopilaš V., Brajković L., Gajović S. Hrvatski institut za istraživanje mozga, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu

Novo normalno: Kako je COVID-19 promijenio naše živote? Uzelac E., Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Čepulić D. B., Flis I., Hrvatsko katoličko sveučilište, Zagreb

Neki aspekti mentalnog zdravlja za vrijeme pandemije COVID-19. Galić R., Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Zagreb; Prijatelj K., Roje-Đapčić M., Selak Bagarić E., Raguž A., Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Planiranje i provođenje psihologijskih istraživanja u doba COVID-19: prijatnje i prilike. Galić Z., Erceg N. i Ružojčić M.; Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Anita Vulić-Prtorić

doi:10.5559/di.30.2.14

Aleksandar Mihalyi NAPETICE ISKOSA Glazba u doba hi-fia (Teme, mapiranja i konteksti)

Durieux, Zagreb, 2020., 680 str.

Kako vrijeme odmiče, čini se kako nas je COVID-19 sve više udaljio od putovanja, odlazaka na koncerte, druženja s dragim i milim osobama, odnosno, najkraće rečeno, zatvorio nas u četiri zida. Iako stanje