

Nina Perger, Blanka Tivadar, Tanja Kamin

ČAS NE TEČE ZA VSE ENAKO: ŽENSKE, KI ŽIVIJO SAME, NJIHOVO DOŽIVLJANJE EPIDEMIJE COVID-19 IN SPOPRIJEMANJE Z NJO

IZVLEČEK

V prispevku obravnavamo zaustavitev javnega življenja v Sloveniji, ki je zaradi zaježitve epidemije covid-19 trajala od marca do maja 2020. Osredotočamo se na specifično družbeno skupino, tj. na ženske, ki so v tem obdobju živele same. V prispevku odgovarjamo na dve raziskovalni vprašanji: kako so pandemijo in z njo povezane zaščitne ukrepe doživljale različne starostne skupine žensk, ki so v času zaustavitve javnega življenja živele same, ter o kakšnih virih in strategijah spoprijema z izredno situacijo vsakdanjega življenja so poročale? Rezultati kažejo, da velja ob načrtovanju in izvajanju ukrepov posebno pozornost nameniti mladim in mlajšim odraslim, ki so zaradi posebnosti faze življenjskega obdobja izpostavljeni še posebni socialnopsihološki ranljivosti.

KLJUČNE BESEDE: covid-19; ženske, ki živijo same; zaustavitev javnega življenja; doživljanje; viri in strategije spoprijema.

Time Does Not Pass the Same for Everyone: Solo-Living Women, Their Experiences of and Strategies for Coping with the COVID-19 Epidemic

ABSTRACT

In the article, we discuss the COVID-19 epidemic-related lockdown in Slovenia during March and May 2020. We focus on a specific social group: solo-living women. We aim to answer two research questions: how did different age groups

of solo-living women experience the pandemic and the pertaining protective measures, and which resources and coping strategies did they report? A practical implication of our study is the evidence-based recommendation that the planning and implementation of protective measures should pay close attention to youth and young adults since they are exposed to a particular socio-psychological vulnerability, amplified by certain circumstances and social expectations interrelated with their phase in their life trajectory.

KEY WORDS: COVID-19, solo-living women, lockdown, affective experiences, resources and coping strategies

1 Uvod

Pri pandemiji covida-19 ne gre le za »biološko« ali zdravstveno krizo, temveč tudi za krizo širšega značaja – psihološko, socialno, kulturno in ekonomsko (Adams 2020; Jiloha 2020). Pojav pandemije in z njo povezani zaščitni ukrepi pomenijo izrazit poseg v samoumevnost vsakdanjega življenja. V času ustavitve javnega življenja v Sloveniji od marca do maja 2020 se je delno ustavilo tudi vsakdanje življenje ljudi, saj so ga ukrepi za preprečitev širjenja okužb med drugim omejili na socialno življenje znotraj enote enega gospodinjstva. Potek vsakdanjega življenja, ki je v normalnih okoliščinah porazdeljen med javni in zasebni prostor ter strukturiran v posamezne časovne enote, se je v okoliščinah zaustavitve javnega življenja izrazito spremenil. Večino vsakdanjih aktivnosti se je opravljalo v istem okolju (okolju enega gospodinjstva) in v interakcijah z istimi osebami (člani gospodinjstva) (Shields in dr. 2020; Yuen 2020).

Študije, ki so preučevale psihosocialni vpliv preteklih epidemij in pandemij ter trenutne pandemije covida-19, kažejo ambivalentne rezultate glede vpliva demografskih dejavnikov na psihosocialne učinke epidemij in z njimi povezane zaščitne ukrepe. Večina študij poenoteno ugotavlja, da ženske zaradi epidemij in zaščitnih ukrepov praviloma pogostejše kot moški poročajo o simptomih depresije, tesnobe in/ali stresa ipd. (gl. npr. García-Portilla in dr. 2020; Paulino in dr. 2021; Trzebiński in dr. 2020). Manj enotne so študije glede vpliva starosti na psihološke učinke pandemije (gl. npr. OECD 2020). Nekatere raziskave (gl. npr. Huang in Zhao 2021; García-Portilla in dr. 2020; Ustun 2020; Zhao in dr. 2020) izpostavljajo večjo psihosocialno ranljivost mlajših skupin, druge poudarjajo večjo psihosocialno ranljivost starejših, saj imajo slednji praviloma zmanjšano socialno mrežo, zato pogostejše izražajo občutek pomanjkljive socialne opore (gl. npr. Morrow-Howell in dr. 2020; Zysberg in Zisberg 2020). Nekatere raziskave pa jasne povezanosti med psihološkim učinkom pandemije in starostjo ne zaznavajo (npr. Zysberg in Zisberg 2020). Iz tako nekonsistentnih

podatkov se zdi, da je potrebna bolj poglobljena obravnava vpliva starosti na to, kako pandemija covida-19 učinkuje na ljudi. Obstoječe raziskave o učinkih pandemije covida-19 in drugih pandemij na ljudi najpogosteje temeljijo na kvantitativni metodologiji, osredotočajo pa se praviloma na simptome depresije, tesnobe, stresa in podobno. Zelo redko se raziskovalci ukvarjajo z vprašanjem, kaj točno je v pandemijah in z njimi povezanih zaščitnih ukrepov takega, kar poraja občutke depresije, tesnobe in stresa. Da bi lahko bolj poglobljeno razumeli pojav pandemije na ravni doživljanja, bi po našem mnenju morali natančneje preučiti kompleksnost dejavnikov, povezanih s pandemijo, ki vodijo v različne psihosocialne učinke pandemije.

Študije, ki prepoznavajo kompleksnost dejavnikov in njihovih prepletov, učinke delijo na neposredne oziroma primarne psihosocialne učinke na eni strani in posredne oziroma sekundarne na drugi strani (Ye in dr. 2020; Garfin 2020). Kot prve obravnavajo tiste pojave, ki so neposredno povezani s pandemijo covida-19, denimo okužba bližnjega, izkušnja okužbe in strah pred okužbo; kot druge pa se obravnava psihosocialne učinke pandemije covida-19 in zaščitnih ukrepov, kot so posredovani skozi posameznikove (bolj ali manj učinkovite) strategije spoprijemanja oziroma tiste pojave, ki so posledica pandemije in zaščitnih ukrepov, denimo strah pred izgubo zaposlitve ob izpostavljenosti medijskemu poročanju o prihajajoči ekonomski krizi (Garfin 2020: 1).

Doživljanje pandemije je torej kompleksno: ne vključuje le strahu pred virusom in okužbo sebe ali bližnjih, temveč tudi druge s pandemijo povezane pojave. Ljudje se v obdobju pandemije ne soočajo le z virusom (Andrade in dr. 2020), temveč tudi z zaščitnimi ukrepi za zaježitev pandemije (Trzebiński in dr. 2020), strahom oziroma zaskrbljenostjo zaradi morebitnega oteženega dostopa do hrane in pomanjkanja denarja, strahom pred množičnimi dogodki (Baloran 2020), zaskrbljenostjo zaradi potencialne nacionalne ekonomske krize, pa tudi zaradi oteženega druženja oziroma oteženih interakcij z družino in prijatelji (Giles in Oncescu 2020).

Raznolikosti psihosocialnih učinkov pandemije nas spodbujajo, da dodatno preučimo njihovo razmerje z izbranimi demografskimi kategorijami, in to na ozadju življenjskih potekov oziroma faz v življenjskem trajektoriju. Ena izmed raziskav denimo kaže, da starejše osebe v primerjavi z mlajšimi starostnimi skupinami manj skrbijo, da bi se okužile, čeprav so bolj izpostavljene težjemu poteku bolezni (Andrade in dr. 2020). Avtorji to pojasnjujejo s posebnostmi obdobja v njihovem življenjskem poteku: starejše osebe so manj okupirane s smrtjo oziroma so s smrtjo bolj pomirjene (prav tam: 7). Na drugi strani se večja psihosocialna obremenjenost mlajših oseb v povezavi s pandemijo in z njo povezanih ukrepov obravnava v kontekstu aktivnejšega življenjskega obdobja,

za katerega so značilne skrbi in pričakovanja glede prihodnosti z ozirom na zaposlitev, (prihodnje oziroma potencialno) družinsko in socialno življenje (gl. tudi Ustun 2020), finančne težave oziroma – na kratko – na bolj nestabilne življenjske razmere (García-Portilla in dr. 2020: 4; tudi Matthewman in Huppatz 2020). Pogoji vsakdanjega življenja so tudi tisti, ki lahko glede na dostopne in dosegljive vire – skupaj z že nabranimi življenjskimi izkušnjami – pomembno oblikujejo vzpostavljanje strategij za spoprijemanje z izredno situacijo v vsakdanjem življenju, ki jo povzroča pandemija. Razpon možnih ali že izoblikovanih strategij pa lahko vpliva tudi na samo izkušnjo pandemije in z njo povezanih zaščitnih ukrepov.

Eno ključnih vprašanj za razumevanje izkušnje ljudi s pandemijo in z zaščitnimi ukrepi je zato zagotovo življenje ljudi pred pandemijo – vključno z njihovim življenjskim slogom in stabilnostjo življenjskih razmer. Eden vse pogostejših (Chandler in dr. 2004; Demey in dr. 2013; Jamieson in Simpson 2013; Klinenberg 2012; Roseneil 2006), a spregledanih načinov življenja je samsko življenje (ang. *solo living*), ki je v situaciji zaustavitve javnega in zamejitve socialnega življenja na člane enega gospodinjstva po našem mnenju potrebno posebne pozornosti. V pandemski situaciji so namreč osebe, ki živijo same, prisiljene v fizično osamitev. Preprečen jim je fizični dostop do socialnih mrež (Giles in Oncescu 2020; gl. tudi OECD 2020), na katere se, kot kažejo druge raziskave, v normalnih okoliščinah zanašajo v večji meri, kot velja za osebe, ki ne živijo same (Roseneil in Budgeon 2004).

V pričujočem članku naslavljam prav to spregledano skupino ljudi. Osredotočile smo se na ženske, ki so v obdobju zaustavitve javnega življenja živele same. Analiza temelji na podatkih, zbranih s poglobljenimi intervjuji z ženskami ($n = 23$), starimi med 25 in 69 let, v času največje intenzivnosti zaščitnih ukrepov (marec–maj 2020). Glede na nekonistentne podatke drugih študij o vplivu starosti na doživljanje zaščitnih ukrepov pred pandemijo smo analizo strukturale s starostno segmentacijo intervjuvank v tri starostne skupine: intervjuvanke, ki so stare 1) 35 let ali manj, 2) od 36 do 49 let in 3) 50 let ali več. Za ta pristop smo se odločile, da bi prispevale k boljšemu razumevanju različnih položajev starostnih skupin žensk, ki živijo same, njihovih ranljivosti, pa tudi »opremljenosti« z viri in strategijami v obdobju pandemije covid-19, ki izvirajo tudi iz specifičnosti njihovih življenjskih obdobj.

Ključni raziskovalni vprašanji tega prispevka sta: 1) kako pandemijo in z njo povezane ukrepe doživljajo različne starostne skupine žensk, ki živijo same, ter 2) o kakšnih virih in strategijah spoprijemanja z izredno situacijo poročajo? Pri iskanju odgovorov na zastavljeni vprašanji sledimo pozivom z družboslovnega polja k 1) sociologiziranju vednosti o pandemijah – te se namreč odvijajo

na temeljih obstoječih družbenih struktur, ki porajajo razlike v ranljivosti in izpostavljenosti negativnim učinkom (Maticka-Tyndale 2001; Matthewman in Huppatz 2020), ter 2) h kvalitativnim študijam družbenega življenja v kontekstu pandemije, ki nam omogočajo bolj poglobljen vpogled v izkušnje in doživljanja primarnih in sekundarnih pojavov, povezanih s pandemijo (Clotworthy in dr. 2020).

2 Metodologija

2.1 Vzorčenje

Vzorčenje udeleženk raziskave je bilo namensko, pri čemer smo rekrutacijski postopek raziskovalke začele iz svojih socialnih mrež. Z metodo snežne kepe smo iskale ženske, ki so v času zaustavitve javnega življenja živele same – ne glede na njihov siceršnji intimnopartnerski položaj (samske, ovdovele, ločene, razmerje na daljavo) – in ki bi bile pripravljene sodelovati v naši raziskavi. Kljub izrednim razmeram smo bile presenečene nad pozitivnim odzivom in pripravljenostjo številnih za sodelovanje v raziskavi. Iz nabora kontaktov, ki so ustrezali osnovnemu kriteriju za vključitev v vzorec, smo izbrale tiste, ki so si bili po socialnodemografskih dejavnikih (npr. izobrazba, starost, kraj bivanja ipd.) najbolj različni, in sicer zato, da bi bil vzorec žensk, ki so v času zaustavitve javnega življenja živele same, kar se da heterogen z namenom pridobivanja vpogleda v čim bolj raznolike izkušnje udeleženk raziskave. Raziskava je namreč ena izmed redkih kvalitativnih raziskav, zato jo velja s tega vidika obravnavati kot bolj eksplorativnega značaja. Velikost vzorca smo določile glede na načela teoretičnega vzorčenja (Starks in Trinidad 2007) in priporočila, ki sta jih za tematsko analizo razvila Braun in Clarke (2013). Upoštevale smo tudi smernice, ki vplivajo na zasičenost kod in pomenov (Hennink, Kaiser in Marconi 2017), ter uporabile kriterij informacijske moči, ki pravi, da več relevantnih informacij, kot jih ima vzorec za izbrano študijo, manjše število udeleženk v raziskavi potrebujemo (Malterud in dr. 2016). Intervjuji, ki smo jih opravile, so postregli z bogatimi podatki, tipi pričakovanih kod so se ujemali z eksplicitnimi temami, ki so jih odpirale intervjuvanke, pa tudi s teoretskimi koncepti (konceptualnimi temami). V prizadevanju za bogato saturacijo pomenov, s katero bi lahko razvile poglobljeno razumevanje doživljanja ukrepov med različno starimi ženskami, ki živijo same, je vzorec s 23 udeleženkami zadostoval.

2.2 Zbiranje podatkov

Podatke smo zbirale s poglobljenimi, delno strukturiranimi osebnimi intervjuji, ki so zaradi t. i. socialnega distanciranja¹ potekali prek spletnih platform. Vse udeleženke so bile pred začetkom intervjujev pisno obveščene o namenu in poteku raziskave; vse so podpisale informirano soglasje za sodelovanje v raziskavi. V intervjujih smo jih prosile, naj delijo svoje mnenje in izkušnje glede izbranih tematskih področij, povezanih s covidom-19, in sicer: razmišljanje, doživljanje, izvajanje zaščitnih ukrepov; zdravstveno stanje in skrb za zdravje; iskanje in osmišljanje informacij; vsakdanje prakse, povezane z nakupovanjem, kuhanjem in gospodinjstvom v času zaščitnih ukrepov (socialnega distanciranja); delo in zaposlitveni status; finančno stanje; prosti čas; stališča do institucij; refleksije, introspekcije in projekcije o družbi in osebnih zadevah.

Vsi intervjuji, ki so v povprečju trajali dve uri, so bili posneti, nato pa dobesedno prepisani. Pet raziskovalk (tri od teh smo avtorice tega prispevka) je izpeljalo intervjuje, in sicer med 3. in 15. aprilom, kar je sovpadalo s tretjim in četrtnim tednom zaustavitve javnega življenja v Sloveniji. Osebnosti intervjuvank smo anonimizirale in v vseh fazah raziskovalnega procesa upoštevale Etični kodeks za raziskovalce Univerze v Ljubljani (2014).

2.3 Udeleženke raziskave

Povprečna starost intervjuvank je bila 45,5 leta (mediana je bila 44 let), pri čemer je imela najmlajša intervjuvanka 25, najstarejša pa 69 let. Večina (17) jih je živela v Ljubljani, druge pa so živele v manjših mestih in vaseh po Sloveniji. Večina (18) je imela višjo izobrazbo. Tri so bile upokojene, tri samozaposlene, ena v času pandemije brezposelna, ena je bila študentka z državno štipendijo, druge so bile zaposlene za določen ali nedoločen čas. Ena je bila zaposlena, a na čakanju. Štiri so zaslužile med 600 in 1000 EUR na mesec, druge (19) pa od 1000 do 3000 EUR neto na mesec. Tri so bile v intimnopartnerskih razmerjih (dve sta imeli zvezo na daljavo, ena partnerja, ki je živel v drugem mestu), preostale so bile trenutno brez partnerjev, nekatere med njimi že dalj časa (dve sta bili vdovi, pet ločenih, trinajst jih ni bilo nikoli poročenih). Štiri so imele odrasle otroke. Dve sta živeli v hiši z vrtom, preostale v stanovanju balkonoma ali brez njega. Dve sta živeli v majhni sobi ali garsonjeri v študentskem domu. Šest jih je imelo hišne ljubljence (mačka in/ali psa). Intervjuvanke so imele različna prevozna sredstva: avto in kolesa (14), samo

1. Zavedamo se sociološke in socialnopsihološke problematičnosti izraza »socialno distanciranje« v kontekstu epidemije, kljub temu pa ga z zadržkom uporabljamo, saj se ta izraz prevladujoče uporablja v javni in uradni komunikaciji relevantnih akterjev in kot tak tudi zaznamuje realnost, ki jo živimo.

kolesa (4), pet jih je bilo odvisnih od javnega prevoza. Udeleženske raziskave so se med sabo v vrsti dejavnikov, ki vplivajo na vsakdanje življenje, razlikovale, so pa bile vse precej dobro izobražene, dokaj večje uporabe informacijske tehnologije in v glavnem iz urbanega okolja. Treba je izpostaviti tudi, da v našem vzorcu ni bilo oseb, ki bi imele kakšne resnejše zdravstvene ali gibalne težave. Posebnost našega vzorca je torej dokaj velika homogenost v doseženi stopnji izobrazbe, tipu kraja bivanja in v razmeroma dobrem subjektivno ocenjenem zdravstvenem stanju udeleženk raziskave, kar je smiselno upoštevati pri interpretaciji rezultatov.

2.4 Analiza podatkov

Podatke smo analizirale s programom MaxQDA2020 (VERBI Software 2019). Analitični proces smo začele po izhodiščih utemeljitvene teorije (Strauss in Corbin 1998) z namenom luščenja kod neposredno iz podatkov. V prvem koraku analize smo se seznanile z vsemi prepisanimi podatki, pri čemer smo si ob prebiranju beležile prve vtise in opažanja. Nato smo iskale vzorce v podatkih z namenom njihovega razumevanja in oblikovanja predpostavk o pojavu zaustavitve javnega življenja. V skladu s smernicami, ki sta jih razvila Braun in Clarke (2006), smo identificirale in opisale ključne teme v podatkih. Vsaki identificirani temi, ki so jo odprle intervjuvanke, smo pripisale kodo (t. i. in-vivo kodiranje). Vsako od kod smo opredelile in med kodami vzpostavile jasne razlike, ki smo jih uvrstile v kodirno knjigo.

V prvem, odprtokodnem koraku analize smo kode pripisale manjšim pomen-skim enotam (skupini besed, stavkov, izjav, ki so imele skupni pomen). V tem procesu smo kodirno shemo večkrat dopolnile. Nato smo med kodami iskale vzorce povezanosti in jih skupinile v pomenske nadkategorije (t. i. osno kodiranje). Kodirni proces in rezultate smo izpeljale v večkratni interakciji z namenom zagotavljanja zanesljivosti ugotovitev.

3 Rezultati raziskave

V analizi se osredotočamo na dve dimenziji raziskovalnih podatkov, in sicer na doživljanje pandemije in z njo povezanih zaščitnih ukrepov (tj. na primarni in sekundarni ravni) ter na strategije spoprijema z izredno situacijo zaustavitve javnega življenja.

3.1 Doživljanje

Skladno z zapisanim v uvodu razlikujemo med primarnimi dejavniki doživljanja, pri katerih gre za doživljanja intervjuvank, ki so neposredno povezana s pojavom pandemije oziroma z obstojem prenosljive virusne bolezni covid-19 in

z nepredvidljivo nalezljivostjo virusa, pa tudi doživljanja zaščitnih ukrepov. Med sekundarne dejavnike doživljanja pandemije pa umeščamo tista doživljanja, ki izhajajo iz zaščitnih ukrepov (tj. ne gre za odnos intervjuvank do ukrepov kot takih, temveč do pojavov, ki iz ukrepov izhajajo). V grobem lahko doživljanje ukrepov delimo na 1) negativno in 2) nevtralno ali pozitivno afektivno doživljanje, pri čemer afektivni odzivi niso statični; v nekem trenutku so lahko negativni, v drugem pozitivni. Med negativna doživljanja umeščamo tista, ki so jih intervjuvanke izpostavljale kot težavna, osebno obremenjujoča in ki so jih opisovale z besedami, kot so obup, panika, groza, utrujenost in podobno. V drugi skupini doživljanj pa so tista, ki so jih intervjuvanke izpostavljale kot zanje vsaj nevtralne ali pa celo pozitivne izkušnje in ki so jih označile z besedami, kot so veselje, super počutje, olajšanje, pomirjanje, stabilnost in podobno.

3.1.1 Negativno doživljanje

Primarni dejavniki

Glede primarnih dejavnikov ugotavljamo, da je izkušnja pandemije in z njo povezanih zaščitnih ukrepov za večino intervjuvank negativna. Na podlagi podatkov delimo primarne dejavnike na a) strah pred okužbo sebe in pred okužbo bližnjih ter strah pred prenosom v skupnosti; b) (obremenjeno) doživljanje zaščitnih ukrepov. Negativno doživljanje, ki izhaja iz primarnih dejavnikov, so najbolj intenzivno izkusile osebe v starosti od 35 do 49 let (srednja starostna skupina). To je skupina, ki je najbolj zaskrbljena tako zaradi *potencialne okužbe sebe kot tudi zaradi potencialne okužbe bližnjih*. O zaskrbljenosti zaradi možne okužbe sebe priča pripoved Lane (46 let):

Ja, veš, komu je lahko nič, en pa lahko gre – moja prijateljica, njena sestrična je zdaj v umetni komi zaradi korone, jaz nobenega drugega ne poznam, ampak – njen mož, ki jo je okužil, pa nič ni, ima pa nek prehlad. Ona pa je stara 50 let, a veš, to je že blizu mojih let, te informacije niso fajn.

O zaskrbljenosti zaradi možne okužbe bližnjih drugih, npr. staršev, priča pripoved Babushke (42 let):

Absolutno spoštujem [zaščitne ukrepe], ker moja mama je že v letih in je tudi kronični bolnik in sodi med bolj ogrožene in mi smo, cela družina – tudi moja sestra in njeni hčeri –, smo se samoizolirali od mame, že pred uradno razglasitvijo epidemije.

Najmanj strahu pred možnostjo okužbe sebe smo zaznale med ženskami, starimi 35 let ali manj, pa tudi pri ženskah, ki so stare 50 let ali več. Najmlajša starostna skupina sicer omenja zaskrbljenost zaradi možne okužbe bližnjih drugih, vendar redkeje, kot to velja za prej izpostavljeno srednjo starostno skupino

(36 do 49 let). Obremenjeno doživljanje zaščitnih ukrepov kot takih so v največji meri izpostavljale intervjuvanke v najmlajši skupini, o čemer priča pripoved Flore (32 let):

Šla sem samo mimo človeka, pa se mi je zdelo – fuck, preblizu sem šla. In to je zdaj že avtomatizem. Neke te – neke misli, ki same pridejo, ojoj, o ne, o shit, a je bilo to prav. Ta, še več stvari je, ki jih lahko narediš narobe. Mislim, to je soočanje s tem.

Zaščitnih ukrepov samih po sebi pa niso vse intervjuvanke zaznavale obremenilno. Srednja starostna skupina (od 36 do 49 let) je v zaščitnih ukrepih mestoma videla celo »pozitivno izkušnjo«, in sicer z vidika zaščite pred virusom (gl. spodaj), kar – upoštevajoč, da je doživljanje te starostne skupine v primerjavi z drugimi bolj negativno, predvsem pa zaradi kompleksne narave njihovega strahu pred okužbo – pravzaprav ne preseneča. Drži pa tudi, da je njihovo doživljanje zaščitnih ukrepov na sekundarni ravni kompleksnejše, saj so poleg osnovnih elementov strahu pred okužbo (sebe in drugih) obremenjene še z zaskrbljenostjo zaradi stisk ljudi, ki bi lahko vodile v večje izgrede, kaos oziroma porast kriminala.

Sekundarni dejavniki

Sekundarni dejavniki negativnega doživljanja so v primerjavi s primarnimi nekoliko bolj heterogenega značaja. Sestavljeni so iz različnih pojavov, v grobem pa lahko izpostavimo dva elementa, ki porajata negativno doživljanje pandemije in ki sta skupna vsem starostnim skupinam: a) negotova prihodnost in b) občutek pomanjkanja nadzora nad situacijo oziroma vsakdanjim življenjem. Zaskrbljenost zaradi negotove prihodnosti povzročajo različni dejavniki, tako ali drugače povezani s situacijo razglašene epidemije – od zaskrbljenosti zaradi finančne situacije in zaskrbljenosti zaradi političnega vidika do splošne percepcije »črne prihodnosti«, o čemer priča pripoved Sobe (43 let):

Ja, mislim, da v prvih tednih je bila neka žalost in huda zaskrbljenost, pa kaj vem. Da je bila misel na prihodnost ... bolj črna, zdaj pa se mi zdi, da se na zalogo sekirat nima smisla. Tudi ne razmišljam dlje kot za kakšen teden, dva naprej.

Drugi skupni element – občutek pomanjkanja nadzora v vsakdanjem življenju – je izraziteje prisoten pri najmlajši starostni skupini (35 let ali manj), ki poroča o občutkih brezizhodnosti, ujetosti oziroma utesnjenosti:

[K]omaj čakam, da mine, pač ta nek občutek utesnjenosti, občutek, da ne moreš iti nikamor. Pa če bi lahko, vprašanje, če bi šel, ampak občutek, da ne moreš, te pač ful tako ... ne vem (Marina, 35 let).

Če za primarne dejavnike negativnega doživljanja ugotavljamo, da so bolj heterogenega značaja, ko gre za starostno skupino od 36 do 49 let, za sekundarne dejavnike ugotavljamo, da so najbolj kompleksni in raznoliki v najmlajši starostni skupini. Prej omenjenima elementoma negotove prihodnosti in občutka pomanjkanja nadzora se v tej starostni skupini pridružuje tudi c) manko druženja v njegovih raznolikih oblikah (od dotika do pogovora), kar je razvidno denimo iz pripovedi Han (35 let):

Oziroma sem imela tako silno željo, veš, ko imaš tako silno željo, da te kdo objame in umiri. Pač in pol se spomniš, saj sem sama, saj tega ne bo. Grem raje spat, da ne bo kako sranje. Da ne greš čisto v samodestruktivne forme.

Poleg tega se intervjuvanke v starosti 35 let ali manj spoprijemajo še z č) destabilizacijo dnevnih rutin oziroma s težavami pri opravljanju vsakdanjih opravil, kot so tuširanje, umivanje las, dnevni sprehodi in izhodi na balkon. O takšni izkušnji denimo poroča Flora (32 let):

Tudi imela sem težavo, saj ni tako, ampak sem se stuširala enkrat na dva dni ali pa enkrat na tri dni. Pač, ta neka depresivna vedenja. Saj nisem depresivno, kako se reče, razpoložena ... nimam, ne bi rekla, da imam težave, zelo resne s tem. Ampak čutim pa to tesnobo, čutim, kako me vleče k tlom, kako je težko.

V manjši meri je podobna izkušnja značilna tudi za intervjuvanke, stare 50 let ali več. Te mestoma poročajo o podobni destabilizaciji oziroma o tem, da opravljanje vsakdanjih opravil, ki jih sicer uspevajo redno izvajati (v nasprotju z najmlajšo starostno skupino), od njih terja več energije: »Da se greš en normalen lajf – jaz si vsak dan umijem glavo, se naličim, oblečem – rabiš kar dosti energije« (Polona, 60 let).

Na drugi strani sta tako najmlajša kot tudi srednja starostna skupina dodatno obremenjeni še d) s pritiskom k hiperproduktivnosti, razvijanju in krepitvi novih veščin, hobijev in podobno, slednje tudi v kombinaciji z njihovo siceršnjo produktivnostjo, ki je v danih razmerah nižja kot običajno: »[J]az hitro zapadem v to, že od prej poznam to, da zapadem v neproduktivnost oziroma – to bom jutri, bom pojutrišnjem« (Nixi, 36 let). O pritisku k hiperproduktivnosti poroča denimo Marina (35 let):

Ne vem, ne vem, meni dnevi ... poskušam, res sem rekla – okej, vsak dan boš pač pojedla zajtrk, skuhala kosilo, šla boš na tisti sprehod, delala boš, neka rutina mora biti. In kak dan je produktiven, kak dan pa, tudi če ga ne bi bilo, ampak ja – ful je pritisk, da mi moramo zdaj biti nahajpani, ker smo doma in pač ... nisem okej, ni okej, ni mi okej to.

3.1.2 Nevtravno ali pozitivno doživljanje

Nevtravno ali pozitivno doživljanje so intervjuvanke redko izpostavile, in še to bolj v povezavi z obdobjem, ko se je napovedovalo mehčanje strogih zaščitnih ukrepov oziroma ponovni zagon javnega življenja.

Primarni dejavniki

Primarni dejavniki so redko prispevali k nevtralnemu ali pozitivnemu doživljanju pandemije covida-19 in z njo povezanih zaščitnih ukrepov. Izpostavljale so jih le intervjuvanke srednje starostne skupine (od 36 do 49 let), pri katerih je bila zaradi strahu pred morebitno okužbo a) uveljavitev zaščitnih ukrepov doživeta kot dobrodošel in pozitiven korak.

Meni je bilo olajšanje. Ker jaz sem malo tak control freak in zato sem bila tudi že prej tri dni na dopustu, in ko je bila ta karantena, sem si mislila, joj, hvala bogu, da so to zdaj naredili (Maja, 49 let).

Sekundarni dejavniki

O nevtralnem ali pozitivnem doživljanju – predvsem sekundarnih dejavnikov pandemije in z njo povezanih zaščitnih ukrepov – so pogostejše poročale intervjuvanke iz srednje starostne skupine (36 do 49 let), ki so v povezavi s tem izpostavljale predvsem a) čas zase in b) postopno prilagajanje na spremenjene razmere vsakdanjega življenja ter s tem tudi spremembo v doživljanju situacije (iz negativnega v nevtravno ali pozitivno). O prvem denimo poroča Lana (46 let):

Nočem nikakor reči, da aleluja za korono, ampak strašno rada imam dneve, ki so mi na razpolago, da lahko poglobim branje, razmisleke, se mi zdi, da je tega vedno manj, in to je tisto, kar je meni dobrodošlo /.../ Imam čas za svoje stvari, to je tisti plus.

Nekatere intervjuvanke – še posebej v starosti nad 35 let – so izpostavile tudi, da spremenjene razmere c) zanje ne predstavljajo večje spremembe v primerjavi z vsakdanjim življenjem pred pandemijo covida-19. O tem denimo pripoveduje Sonja (49 let):

Moj način življenja se, kot sem vam rekla, ni kdo ve kako spremenil. Ali sem v službi ali pa doma delam in sem takrat osem ur za računalnikom in dan kar gre mimo.

Podobno so razmišljale tudi intervjuvanke v najstarejši skupini (50 let ali več), ki so poročale le o nevtralnem doživljanju situacije, povezane s pandemijo covida-19, to pa povezovala s č) preteklimi težjimi življenjskimi izkušnjami, s katerimi je situacija pandemije covida-19 pravzaprav neprimerljiva. O tem pripoveduje Žuža (68 let):

Nič posebnega, ja. Meni je tako hud udarec povzročila ta smrt in možovo umiranje pol leta, da mi ni nič tako hudo, res ne. Sem še vedno pod tem in to bom tudi težko prebolela, če bom sploh kdaj, in to ni nič proti temu.

Podobnost med življenjem pred epidemijo in med njo je kot sekundarni dejavnik nevtralnega ali pozitivnega doživljanja pri najmlajših intervjuvanjках (35 let ali manj) praktično popolnoma odsoten – za razliko od starejših starostnih skupin. V tej starostni skupini je namreč izpostavljen – pa še to redko – le v smislu poprejšnjega »hikikomori značaja« intervjuvanke: »Ne, ker sem hikikomori tako in tako in sem itak skoz doma, tko da v resnici to ni zame neka velika sprememba« (Han, 35 let); pa tudi v smislu razbremenitev (samoumevnosti) pričakovani, povezanih z intimnopartnerskim razmerjem, o čemer pripoveduje Zvezda, ki je v intimnopartnerskem razmerju na daljavo, s partnerjem v tujini, ki ga ob zaprtju meja ni mogla obiskati:

[V]časih sem se počutila, kot da res moram iti [v tujino], ker je bila to naša edina priložnost, da se vidimo. In če je on prejšnji teden bil tukaj in bi jaz zdaj nekako morala iti tja kot nekaj moralnega /.../. In zdaj je super. Zdaj je celo boljše kot prej. V redu je.

3.2 Strategije

Strategije, ki so jih intervjuvanke izpostavljale za spoprijemanje z izredno situacijo, lahko razdelimo na razlagalne in delovajske. Med prve sodijo interpretacije razmer, med druge pa vedenja oziroma načini delovanja. Razlika med interpretacijo lastnega položaja in delovanjem v zvezi z njim je včasih zabrisana, saj refleksija lahko vsebuje akcijski potencial (podobno kot stališča, ki imajo poleg kognitivne in emotivne komponente tudi konativno), a z analitičnega vidika se nam zdi pomembno razlikovati med implicitnim in dejanskim delovanjem.²

3.2.1 Razlagalne strategije

Miselne spodbude in racionalizacije

Teza o univerzalnosti in začasnosti človekovega trpljenja, koristi določenih osebnostnih lastnosti, postavljanje lastne življenjske situacije v perspektivo oz. primerjanje z drugimi, ki jim gre slabše, in sprijaznjenje s kriznimi razmerami so oblike miselnih spodbud, s katerimi so si intervjuvanke blažile negativno doži-

2. Primer je lahko razlika med posredovano izkušnjo ustvarjalnosti in ustvarjalnostjo samo. Pri prvi gre za veselje oz. užitek v opazovanju ustvarjalnosti drugih, ki ga opazovalki prinese predvsem spoznanje, da ljudje najdejo navdih za ustvarjanje tudi v izrednih družbenih razmerah, pri drugi pa za užitek, ki ga najde v lastnem ustvarjanju.

vljanje izrednih razmer. Prve tri niso bile starostno specifične, zadnja pa je bila bolj značilna za najmlajšo in srednjo starostno skupino.

Spoznanje o *univerzalnosti in hkratni začasnosti, minljivosti* človekovega trpljenja je bilo mogoče zaznati v Marinini izjavi (35 let):

/.../ da nobenemu zdaj ni okej in da je okej to, da nismo okej. Samo to. In da bo to pač mimo. In da bomo potem spet skupaj, enkrat, tako, optimizem, evo, optimizem, jaz imam veliko optimizma v sebi.

Pomen optimističnega pogleda na svet, ki ga omenja Marina, za uspešno spopadanje s krizno situacijo je dobro razviden tudi iz naslednje misli:

To me ni potrla, ampak je samo reklo, okej, ne pašeš v skupino družbeno pričakovanih vlog, recimo, ampak to še ne pomeni, da a) nimaš pravice živeti, b) nimaš pravice biti srečna, c) se ne moreš samorealizirati ... Vedno me je pogled na situacijo z drugačnimi očmi zanimal do te mere, da sem rada videla v minusu plus, pač, napol poln kozarec rajši vidim kot napol praznega, vedno, ne samo zdaj (Ronja, 44 let).

Optimizem lahko uvrstimo tudi v skupino osebnostnih lastnosti, ki so intervjuvankam pomagale premagovati krizne razmere – druga lastnost je denimo sposobnost prositi za pomoč:

Jaz, recimo, imam še srečo, da nimam težav z interakcijo, jaz rečem ‚prosim, a mi lahko pomagate‘, nimam problema. /.../ Tako da sem ful vesela, da kljub temu da smo v socialno distanciranih časih, da moja socialnost še vedno pomaga, vztraja in pomaga v teh situacijah, da si pač naredim malo manj stresne (Flora, 32 let).

Nekatere intervjuvanke so spregovorile o zmožnosti uzreti svoj položaj z vidika širših (lokalnih in/ali globalnih) družbenih razmer, kar dobro ponazarja naslednja izjava:

Je hudo, a v bistvu ni hudo, ker smo del ene elite ... mi se prešeravamo in si umivamo roke, jaz imam kožo že čisto znucano, v Grčiji ima pa cel kamp beguncev eno pipico in nobene zdravniške oskrbe. To so stvari, o katerih upam, da bomo lahko še kdaj skupaj razmišljali. To je velika nevarnost, samo mi, mi, jaz, jaz (Polona, 60 let).

Intervjuvanke iz najmlajše in srednje starostne skupine so kot strategijo upravljanja s krizo pogostejše kot pripadnice starejše skupine omenjale tudi pomen *sprijaznenja*, kamor lahko uvrstimo sprejemanje razmer, zmožnost občutenja individualnih potreb ter dopuščanje negativnih čustev in prizanesljivost do sebe ali kot pravi Marina (35 let): »Optimizem in nekako prepoznavanje lastnih potreb in da sebi dovoliš, da nisi okej in si rečeš: Lej, zdaj pač je tako in bo boljše.

Tako, v tem stilu.« Soba (43 let) pa je poudarila pomen dopuščanja brezdelja: »Po drugi pa se mi zdi, da kot ustvarjalec zmeraj rabiš malo ... malo početi nič, da se lahko kaj rodi. Tako da si ne očitam tega ful preveč.« Kot obliko sprijaznjenja s situacijo lahko razumemo tudi odlog prejšnje prostočasne aktivnosti iz stvarnega sveta, npr. gledanje filmov, obiskovanje tečajev, čeprav bi z njo lahko nadaljevali v virtualnem, da bi se imeli česa veseliti, ko se javno življenje spet začne: »/R/ecimo, lahko bi zdaj pogledala kakšne klasike iz šestdesetih, petdesetih, ampak ne – bom jaz to počakala, da bo spet v Kinoteki« (Virginia, 31 let).

Pretekle življenjske izkušnje in razmisleki

Intervjuvanke so navajale, da svojo moč za spopadanje z izredno situacijo črpajo iz preteklih življenjskih (pre)izkušenj oziroma premislekov (značilno predvsem za intervjuvanke, mlajše od 50 let) in navad (značilno za starejše intervjuvanke). Ključ za uspešno spoprijemanje z izjemno situacijo niso izkušnje same po sebi, temveč pretekli poglobljen (tudi filozofsko-religijski) razmislek o življenju, pridobljeno znanje o človekovi duševnosti in družbenih procesih, ki jo oblikujejo, aktivno prizadevanje za spremembe in vsaj še dosedanja ozaveščena skrb za psihološko trdnost. Pomen takšnih razmislekov ilustrira Lanina (46 let) misel:

[D]a sem /.../ dosti let pač posvetila tudi neke vrste meditaciji /.../ se mi zdi zelo dobrodošlo zdaj, ali pa nekim filozofskim, religijskim refleksijam v smislu tega – kdo smo, kam gremo – in potem /.../ lahko sprejemaš, obdobja, ki niso radostna, tako kot je zdaj to – ko imaš omejeno svobodo.

Čeprav samsko življenje marsikdaj ni izbira, je videti, da samost, če je breme, preneha bremeniti, ko jo sprejmemo oz. se naučimo biti same:

Pravzaprav ne, niti ne, tudi tako, ko se pogovarjamo s prijateljicami, ki jih je tudi veliko samih oziroma te moje prijateljice so zdaj že vdove in, tko da, ja, da mi to sploh ni problem, /.../ pač so rekli, da ne smeš ven in ne greš ven. Enostavno (Alja, 66 let).

Emocionalna »okužba«

Nekatere intervjuvanke so svojo moč črpale iz opazovanja, kako se z izrednimi razmerami spopadajo drugi ljudje. Pozitivna ali negativna čustva drugih namreč lahko uporabimo za informacijo o tem, kaj se dogaja okrog nas, hkrati pa jih lahko prevzamemo (samodejno, podzavestno, posnemamo), kar je skladno s konceptom emocionalne okužbe (Hatfield, Cacioppo in Rapson 1993). Recimo, razmeroma sproščen odnos sodelavcev do pandemije lahko vlije nekaj optimizma:

Me je pa tudi to pomiril, ko sem šla po 14 dneh potem prvič na radio delat in me je pomirilo, ko sem videla, kako sodelavci pač hendlajo s tem, in vidim, da so bili vsi totalno nakulirani, jaz pač nisem bila v stiku z drugimi ljudmi, razen da sem se slišala z bližnjimi po telefonu, ko sem pa videla, kako to na radiu ljudje ... da so malo bolj sproščeni, sem si rekla, okej, vse bo v redu (Lena, 39 let).

Posredovana izkušnja ustvarjalnosti

Ena od mlajših intervjuvank je svoje počutje skušala izboljšati z iskanjem navdiha v ustvarjalnosti drugih. Prizadevanje drugih, da bi si »mičkeno polepšali tudi najbolj gadno situacijo«, ji je lajšalo doživljanje izrednih razmer:

Ja, lahko povem, kaj mi dela dneve – kaj je tisto, kar mi polepša dneve, iz kje se napajam – to je predvsem neka individualna ustvarjalnost, ki se jo ljudje zdaj na domu gremo. To je zdaj tisti družinski zborček, ki poje ‚One more day‘, to so neki fantje, ki se imenujemo Stay Hommas, ki so na strehi Barcelone, neke komade delajo, sem tudi živela tam /.../ in me to zelo navdihuje in se mi zdijo lepi momenti. /.../ To me pa z nekim navda, z neko novo močjo. Lej, vsak po svoje, bravo, super, da migamo, da brcamo, da živimo naprej (Flora, 32 let).

3.2.2 Delovnajske strategije

Siceršnji hobiji

Ustavitev javnega življenja je večini intervjuvank prinesla več časa, ki pa so ga vsaj prve tedne preživele v poslušanju poročil in na internetu, ne pa, kot bi si želele, v ukvarjanju s siceršnjimi hobiji. Čeprav so intervjuvanke pripovedovale o pomanjkanju koncentracije za uživanje v siceršnjih pristočasnih dejavnostih, so v poslušanju glasbe, branju in filmih videle tudi način odmika od realnosti, prežete z virusom:

Ugotovila sem, da rabim vsak dan nekaj časa, da pozabim na tukaj in sedaj. Da si privoščim ali branje ali gledanje albumov, nekaj, kar me odnese, kar poruši vse časovne dimenzije (Davis, 50 let).

Tehnike sproščanja

Načine sproščanja, ki so intervjuvankam lajšale spoprijemanje z izrednimi razmerami, lahko razvrstimo v štiri skupine. V prvi so meditacija, dihalne tehnike sproščanja, pobarvanke za odrasle in podobno:

/.../ mi tudi ta meditacija malo pomaga, da lažje mogoče objektivno kakšne stvari pogledam, z neko distanco. Včasih se mi zdi, ko mi je težko, se mal usedem, pa mi pomaga (Manja, 54 let).

V drugi skupini je ukvarjanje s hišnimi ljubljenci, čeprav veliko pomeni že samo življenje s psom ali mačko:

Tudi v tej krizi oziroma če živiš sam, je zelo, zelo velik plus, če imaš še eno žival. Dejansko je res kot en otrok – ona čuti, vidi, sliši, uboga in mi je izreden sopotnik. Tudi zaradi nje je ta kriza, karkoli pač že je, dosti lažja, kot bi bila, če bi bila prav sama (Era, 58 let).

V tretjo skupino lahko uvrstimo telesno aktivnost v naravi – praviloma so bili to sprehodi –, ki je bila intervjuvankam nadvse pomembna, pa tudi fizično delo, kot sta obdelovanje vrta in pospravljanje:

Drugi teden, ko je bilo že toplo, sem bila na vrtu in sem vrt uštimala v nulo. Sem si ga posnela, ker ga takšnega, mislim, da nikoli več ne bom imela (Era, 58 let).

V četrti skupini je potrošnja specifičnih izdelkov ali prakse, ki tako ali drugače prispevajo k (bolj) sproščenemu vzdušju, od nakupovanja dišečih svečk prek kopeli do tolažbe s sladkarijami in alkoholom:

/.../ ko so pa kaki taki ekstremni trenutki ali pa ti pade vzdušje, pa se potem malo s sladkarijami, vsaj jaz si s tem – da imaš kaka specialna poročila, kjer ti povejo, da bo karantena eno leto v Ljubljani, to pač moraš odpreti čokolado, pa še kaj drugega, to je normalno. Pri potresu sem si vino odprla zjutraj (Lana, 46 let).

Raba informacijske pismenosti ter selektivno spremljanje medijev in družabnih omrežij

Čeprav so bile sredi zaustavitve javnega življenja informacijske veščine intervjuvank pogoj za ohranjanje socialnih stikov, delo od doma in nenazadnje za sodelovanje v naši raziskavi, jih je eksplicitno omenilo le malo. Razlog za to bi lahko bil v samoumevnosti te veščine za naše intervjuvanke. Maja (49 let), ki je morala, da je lahko od doma vzpostavila povezavo z delovnim okoljem, premagati nekaj tehničnih ovir, se je svojih sposobnosti zavedala:

Kaj mi pomaga? Po moje to, da sem računalniško zelo pismena, da sem hitro preklopila na vse te aplikacije, da študenti lahko čisto normalno delujejo. Če še na to tablico prešaltam, kar bom, bo pa nasploh zmaga. S tem sem drugače zelo odlašala, tako da bom zdaj po moje ful profitirala.

Večina intervjuvank (ne glede na starost) je prve tedne zavzeto spremljala informacije o epidemiji. Nič nenavadnega ni bilo poslušanje prav vseh poročil ter vzporedno prebiranje o virusu in okužbah na internetu. Na podlagi njihovih pripovedi lahko intenzivnejšo rabo medijev razumemo kot poskus nadzora nego-

tove situacije – več kot bomo vedeli o tej novi nevarnosti, bolje jo bomo razumeli in se zato učinkoviteje zaščitili pred njo. Sčasoma pa je marsikatera opazila, da jo splošna in nenehna izpostavljenost novicam o smrtnih žrtvah ter podobam skafandrov in respiratorjev potiska v še večjo tesnobo. Zato so rabo medijev namerno omejile. O spremembi v količini informiranja poročajo vse starostne skupine, malenkost pogosteje pa tista starostna skupina, ki se kaže kot najbolj obremenjena s sekundarnimi dejavniki pandemije covida-19, torej najmlajša:

Ja, na začetku – kot sem rekla – ta prvi teden ali prva dva tedna mogoče – sem res bila, ne vem, v neki kvazi paranoji, ne bi rekla, da sem bila res. Ampak ja, sem veliko sledila, pa brala, zdaj pa ne (Zvezda, 27 let).

Posebej velja tu izpostaviti tudi eno od razlagalnih strategij, ki je nekaterim intervjuvankam omogočila, da se izognejo socialnemu pritisku k ustvarjalnosti in produktivnosti. Gre za zmožnost relativiziranja skrbno kurirane podobe drugih na spletnih socialnih omrežjih, ki so jih spremljale:

Kar pa mislim, da je neka lastnost, je to, da preprosto, se mi zdi, da moraš biti prijazen do sebe in ne dovoliti, da ti razno razni peki z drožmi in ljudje, ki na Instagramu objavljajo, kako kreativno in produktivno preživljajo ta čas, da pač moraš biti toliko realen, da razumeš, da je to samo en dan ali pa samo ena ura v dnevu /.../ (Marina, 35 let).

Strukturiranje dneva

Po začetnem obdobju zmede, o katerem je poročala večina intervjuvank, se je pri večini pojavila tudi želja po redu oz. po strukturi v dnevu, ki so jo ustvarjale na različne načine.

/.../ da se teh ritualov, ki so bili že prej, bolj zavedam /.../ da se zjutraj zbudiš, imaš zajtrk, telovadiš, imaš kavo, lovim eno uro, da sem na soncu, da imam te mikro situacije, ki so bile prej tudi, ampak zdaj so bolj usmerjene v to, da je struktura (Han, 35 let).

Grajenje strukture je bilo nekoliko pogosteje izpostavljeno pri najmlajši starostni skupini, kar glede na prej omenjeno poročanje o težavah pri vzdrževanju rutin pravzaprav ne preseneča. Drži pa, da je grajenje strukture kot delovniško strategijo spoprijemanja z izrednimi razmerami zaznati v vseh starostnih skupinah, obsega pa različna delovanja:

- zavestno vzdrževanje in bolj ali manj ustaljen urnik dejavnosti:
/.../ da se zjutraj zbudiš, imaš zajtrk, telovadiš, imaš kavo, lovim eno uro, da sem na soncu, da imam te mikro situacije, ki so bile prej tudi, ampak zdaj so bolj usmerjene v to, da je struktura (Han, 35 let);

- ohranjanje delovne kondicije oz. intelektualne vitalnosti kljub trenutnemu pomanjkanju dela:
/.../ mi smo se odločili, da bomo ustvarjali en določen projekt, da si pošiljamo videote, da se dobimo na video callih, ohranjamo mentalno aktivnost, da razmišljamo o prihodnosti /.../ berem o tem in s tem ohranjam neko tako psihično aktivnost, ohranjam, ja, intelektualno. Jaz gledam, da ohranjam pač neko to intelektualno vitalnost in da se mi zdi, da zaradi tega mi bo lažje vse skupaj to prebrodit (Lena, 39 let);
- opustitev pižam, ličenje:
Da se greš en normalen lajf – jaz si vsak dan umijem glavo, se naličim, oblečem – rabiš kar dosti energije (Polona, 60 let);
- estetizacijo bivanja:
Ful se afnam. Pa pogrnem si prticek, rože, naštimam si fino ... znam uživati (Polona, 60 let);
- kuhanje in večjo pozornost do prehranjevanja:
In tako lepo zgleda na krožniku: siv ješprenj, rdeča paprika in korenček in zelen brstični ohrovt. Mnjam, ful dobro (Ronja, 44 let).

Iskanje in nudenje socialne opore

Socialni stiki so bili v času zaustavitve javnega življenja najpomembnejša preživetvena strategija vseh naših intervjuvank, videti pa je, da so bili – sploh v fizični obliki – za najmlajšo starostno skupino (35 let ali manj) pomembnejši kot za starejše; manko socialnih stikov, še posebej v fizični obliki, v primeru najmlajše starostne skupine lahko povežemo tudi z upoštevanjem ukrepov: ta skupina je namreč v najmanjši meri poročala o kršenju pravil (npr. druženje izven gospodinjstva). Pomen socialne opore dobro ponazori Florina (32 let) pripoved:

/.../ ko sem imela najbolj kritičen dan /.../ In me je mami videla, ker si hodiva mahat na tri metre, in me je objela – ker me pozna in je vedela, da mi je bilo hudo. In sem rekla, ja, mami, zdaj pa bom še tebe okužila in je rekla ,a lahko prosim nehaš' in potem je bilo zanimivo, ker me je srečal še oči, ki mi je nekaj prinesel, in me je isto samo videl pa me je objel.

Skrb otrok za starše je bila le ena od oblik iskanja oz. nujenja socialne opore. Intervjuvanke so pripovedovale tudi o na novo odkriti prijaznosti med tujci v trgovini, na ulici: »/.../ da se nasmejem ljudem, da se nasmejejo nazaj« (Han, 35 let); druženju na sprehodih, ki niso nujno upoštevali pravil, da smemo biti le s člani gospodinjstva; izmenjevanju dobrin s sosedi, o tem, da hodijo ostarelim staršem po nakupih in podobno. Najbolj pogosta oblika socialnih stikov, še zlasti

v mlajših starostnih skupinah, so bila večurna druženja s prijatelji in družinskimi člani v skupinah prek spletnih aplikacij (Viber, WhatsApp, Skype, Messenger ipd.), po telefonu in prek videoklicev.

4 Diskusija

Analiza doživljanja primarnih in sekundarnih dejavnikov pandemije covid-19 z vidika negativnega ali nevtralnega oziroma pozitivnega doživljanja razkriva nekatere lastnosti, povezane s starostjo in s fazo življenjskega poteka intervjuvank. Na primarni ravni so pandemijo najbolj obremenilno doživljale intervjuvanke iz srednje starostne skupine. A pomelljivo izstopa predvsem, da so bile z izrazi pandemije na njeni sekundarni ravni, torej v smislu učinkov ukrepov, ne pa pandemije kot take, najbolj obremenjene mlajše intervjuvanke. Ta ugotovitev pritrjuje nekaterim predhodnim raziskavam (Huang in Zhao 2020; García-Portilla in dr. 2020; Ustun 2020; Zhao in dr. 2020; tudi Kamin in dr. 2021). Pri njenem osmišljanju nam lahko pomagajo ugotovitve o doživljanju v mlajši odraslosti, ki ga avtorji in avtorice mestoma povezujejo s ključno značilnostjo tega življenjskega obdobja, in sicer z aktivnejšim značajem vsakdanjega življenja, za katerega so značilni poskusi stabiliziranja življenjskih potekov in prehodov, ki so v pogojih poznomoderne družbe sicer prevladujoče destandardizirani in deregulirani (Ule 2014): »/N/i več veljavnih in jasnih standardov prehodov« (prav tam: 317). Mlade odrasle osebe se tako intenzivno spoprijemajo z družbenimi zahtevami po samooblikovanju oziroma ustvarjanju *lastne biografske kariere* (prav tam: 319; gl. tudi Ule 2008). V obdobju pandemije covid-19 in v kontekstu zaustavitve javnega življenja pa se je manevrski prostor samooblikovanja – tako v smislu delovne kariere, izoblikovanja širših socialnih mrež kot tudi v smislu možnosti za vzpostavljanje intimnopartnerskega življenja – pomembno skrčil. Kar je pomembno, je, da (ponotranjena) pričakovanja o samooblikovanju v tem času – kljub manku možnosti oziroma infrastrukture, ki bi to zares omogočala – ostajajo. Pojavlja se torej neravnovesje med družbenimi in osebnimi (marsikdaj od družbe privzetimi) pričakovanji na eni strani in možnostjo njihove uresničitve na drugi; to neravnovesje pa je ravno zaradi značilnosti obdobja mlajše odraslosti v tej fazi življenjskega poteka eno izmed bolj izrazitih. Četudi implicitno, družbene zahteve, povezane s časom življenjskega poteka, skupaj s pomembnimi prehodi, ki naj bi jih mlada odrasla oseba opravila, ostajajo. Izkušnja resničnosti dveh hitrosti – tiste, ki jo v času javne zaustavitve življenja živimo, in tiste, ki naj bi jo živeli, da bi čim uspešneje stabilizirali svoj trajektorij – pa je, kot kažejo tudi pripovedi naših mlajših intervjuvank, lahko socialnopsihološko zelo obremenilna. Na drugi strani je, kot opozarja Mirjana Ule na drugem mestu (2018), za

starejše obdobje značilno drugačno doživljanje časa: ob zavedanju časovne omejenosti življenja je odnos do časa v primerjavi s tistimi, ki imajo pred seboj razmeroma odprt in neomejen življenjski horizont, drugačno (bolj usmerjeno na preteklo izkušnje, smisel tega, kar doživljajo, in na čustveno pozitivne pojave v njihovem vsakdanjem življenju).

Starostno segmentirana analiza doživljanja pandemije torej odpira pomenljivo vprašanje: kaj *sedanjost* zaustavitve javnega življenja in okrnjenega vsakdanjega življenja skupaj z njegovo družabnostjo – jutrišnja *preteklost* – pomeni za prihodnost mladih (in manj mladih) odraslih. Ti so namreč deležni reza v življenjski potek na precej radikalen način. Ob siceršnji deregulaciji življenjskih potekov so posameznice in posamezniki prisiljeni na osredotočanje na sedanost, saj je prihodnost preveč nepredvidljiva in ponuja (pre)malo oprijemov. A to prevladujočo osredotočenost na sedanost vendarle spremlja tudi misel na prihodnost, predvsem z vidika strahu pred zamujanjem potencialno pomembnih življenjskih priložnosti oziroma možnosti: »Vedno se lahko zgodi, da zamudimo nekaj, česar pozneje ne moremo več nadomestiti« (prav tam: 322). Pri tem lahko sledimo Vanniniju (2020: 270), ki zaustavitev javnega življenja in omejitev socialnega življenja na enoto gospodinjstva opredeli kot »geografijo tega, kar se ne zgodi: odpovedani dogodki, zamujene priložnosti«. Občutki ujetosti, brezizhodnosti in utesnenosti, občutek pomanjkanja nadzora, ki je v primerjavi s siceršnjim vsakdanjim življenjem še intenzivnejši, še posebej pa občutek manka druženja v njegovih različnih oblikah, ki jih pogosto izpostavljajo mlajše intervjuvanke, govorijo o tem, da so mlajše osebe posebno ranljive, saj se od njih – glede na fazo življenjskega poteka – pričakuje, da najbolj aktivno in intenzivno izgrajujejo svoje življenje, obenem pa umanjajo osnovni pogoji za to.

Ne glede na to, kako so intervjuvanke doživljale izredne razmere, naša analiza kaže, da so bile strategije spoprijemanja z zaustavitvijo javnega življenja pri vseh starostnih skupinah precej raznolike. Deloma pritrjujejo kvantitativnim raziskavam, ki se analize sicer ne lotevajo z vidika starosti, saj izpostavljajo pomen socialnih interakcij z družino in prijatelji, s strukturiranjem dneva z različnimi aktivnostmi in hobiji (Ustun 2020; Lades in dr. 2020), uporabo sprostitvenih tehnik (Baloran 2020), pomen socialne opore (Zysberg in Zisberg 2020; Ustun 2020; Park in Park 2020), digitalne komunikacije (Ohme in dr. 2020; Ustun 2020), telesne aktivnosti (Mutz in Gerke 2020; Ustun 2020; Lades 2020), vzpostavljanja oziroma vzdrževanja dnevnih rutin in selektivnega spremljanja medijskega poročanja (Grubic, Badovinac in Johri 2020; tudi Garfin 2020; Park in Park 2020), pa tudi pomen pogleda na svet (Ye in dr. 2020). Naša analiza pomembno dopolnjuje predhodne raziskave, saj ponuja bolj poglobljen vpogled v kompleksne značilnosti razlagalnih (npr. umeščanje situacije v širše družbene razmere) in delovanskih

strategij (npr. strukturiranje dneva) ter v njihovo prepletenost. Starostna segmentacija kaže, da se ženske, ki živijo same, z izredno situacijo, povezano s pandemijo, spoprijemajo na različne načine, ki pa so v manjši meri starostno specifični. Zdi se, da gre za situacijo, s katero se osebe pravzaprav spoprijemajo z vsem, kar imajo na voljo, tudi če le skozi druge (npr. posredovana izkušnja ustvarjalnosti). Strategije spoprijema tako zajemajo razpon od razmislekov, ki celotno situacijo umeščajo v globalni družbeni kontekst oziroma na makro raven (npr. primerjava naših razmer z razmerami v begunskih taboriščih), do potez, ki se dotikajo najbolj mikro dejanj in praks (npr. estetizacija obrokov, prižiganje dišečih sveč). Da bi preverili, kako pogoste so posamezne strategije spoprijemanja pri posamezni starostni skupini, pa bi morali raziskavo razširiti še s kvantitativno metodologijo raziskovanja, ki bi omogočila natančnejši pogled tako v kvantificirano pojavnost posamičnih strategij kot tudi morebitne povezave s starostnimi skupinami.

To, kar je bila prednost naše kvalitativne metodologije, ki nam je omogočila razčlenitev doživljanja in delovanja v povezavi z epidemijo covid-19 pri načrtno izbrani populaciji (ženskah, ki živijo same v Sloveniji), je hkrati tudi omejitev naše raziskave, saj zaradi posebnosti vzorca ugotovitev ne moremo posploševati na širšo populacijo oseb, ki živijo same. Omeniti velja, da so med ljudmi, ki živijo sami, še posebno ranljive posameznice in posamezniki, ki jih v našo raziskavo nismo zajele, denimo izraziteje socialno izolirane osebe, osebe, ki se srečujejo z gibalnimi in drugimi ovirami, osebe z resnimi duševnimi težavami ipd., ki postanejo v času zaustavitve javnega življenja še dodatno ranljive, če ne celo ogrožene, in so potrebne posebne pozornosti tudi pri načrtovanju ukrepov za zaježitev epidemije.

Našo raziskavo bi bilo smiselno raziskovalno nadgraditi ne samo z vidika razširitve vzorca raziskave, temveč tudi z vidika metodologije, ki bi omogočila identificirana doživljanja in strategije delovanja natančneje preučiti tudi z vidika povezanosti med njimi. Posebej pa bi izpostavile, da se zdi smiselno, pravzaprav nujno, posebno raziskovalno pozornost nameniti skupini mladih odraslih, ki jo je naša raziskava zaznala kot posebej ranljivo. Glede na analizo lahko predvidevamo, da bodo posledice današnjih ukrepov zaustavitve javnega življenja pri tej skupini ljudi v prihodnosti najbolj vidne.

5 Zaključek

Namen članka je bil preučiti starostne razlike v doživljanju zaščitnih ukrepov zaradi pandemije covid-19 in osebnih strategijah upravljanja z izrednimi razmerami, v katerih so se znašle ženske, ki so v obdobju popolne zaustavitve javnega življenja spomladi 2020 živele same. V času najbolj intenzivnih zaščitnih ukrepov smo izvedle 23 poglobljenih intervjujev z ženskami, starimi od 25 do 69 let.

Človek v kakršnekoli izredne razmere vstopi iz konteksta svojega siceršnjega življenja – svojega znanja, vrednot, osebnostnih značilnosti, razvejanosti socialnih mrež, življenjskih izkušenj, materialnih razmer, faze življenjskega poteka ipd. Vse to in še več skupaj z odzivom institucij in oblasti na izredne razmere oblikuje posamezničin odziv. Starostna analiza doživljanja zaščitnih ukrepov oziroma njihovih učinkov (tj. na sekundarni ravni) je pokazala, da so jih najmlajše intervjuvanke (stare pod 35 let) doživljale najbolj obremenilno. Sklepamo, da zato, ker je bila med »prej« (pred pandemijo) in »potem« (v času zaustavitve javnega življenja) pri najmlajših zaradi njihove siceršnje prisotnosti v javnem in socialnem življenju največja razlika; umanjalo je druženje v živo, skupinske pritočasne dejavnosti, udeleževanje različnih dogodkov in prireditvev, priložnosti in možnosti za plačano delo ipd. Povedano z drugimi besedami: mlajše ženske so s tega vidika »izgubile« več kot starejše oziroma so to »izgubo« občutile na bolj obremenilen način, hkrati pa so jim zaščitni ukrepi za nedoločen čas močno omejili možnosti za vzpostavljanje intimnopartnerskega življenja in delovne kariere, ki sta ključni del družbenih pričakovanj do mladih.

Strategije, ki so intervjuvankam precej uspešno pomagale preživljati čustveno zahtevne razmere, ki jih je ustvarila popolna zaustavitev javnega življenja, so bile dveh vrst: prve so bile razlagalne narave – gre za specifične načine razmišljanja o situaciji, druge pa so bile osredotočene na akcijo, tj. na različne načine delovanja. Strategije so bile manj starostno specifične kot doživljanje – intervjuvanke so si pomagale z vsem, česar so se lahko oprijele, predvsem pa s tem, kar jim je nekoč že pomagalo. A socialni stiki so jim bili od vsega najpomembnejši. To je še dodaten razlog za popolno opustitev izraza *socialna distanca* v medicinskem in političnem diskurzu: pred nalezljivo boleznijo naj nas varuje *varnostna* ali *fizična razdalja*, nasprotje socialne distance – *socialno bližino* – pa ohranimo za učinkovit spoprijem z izredno situacijo.

SUMMARY

The COVID-19 pandemic is more than just a "biological" or health crisis; it is also a psychological, social, cultural and economic crisis. The pandemic and COVID-19-related protective measures represent an intensive intervention into the taken-for-granted nature of everyday life. In this article, we consider how a specific social group, solo-living women, experienced the lockdown in the context of the COVID-19 pandemic. A fully implemented lockdown creates a peculiar situation for them, as it limits socializing to one's household members, therefore creating a situation of complete physical isolation for those who live alone. Since existing research in relation to the COVID-19 pandemic shows ambivalent and

inconsistent results when it comes to age-differentiated effects of the pandemic and pandemic-related protective measures, we decided to delve deeper into the age-differentiated experiences of the pandemic and COVID-19 protective measures and the resources and coping strategies they report on. The main research questions were as follows: How did the particular age groups of solo-living women (35 years old or less, between 36 to 49 years old and 50 years old or more) experience lockdown measures, and what resources and strategies helped them to cope with the extraordinary situation in their everyday life?

The analysis was based on 23 semi-structured in-depth interviews conducted with women aged between 25 and 69 years (the average age being 45.5 years) who were living alone at the time of the lockdown. All the interviews were conducted at the height of the lockdown measures (between 3 and 15 April 2020) and were thus implemented via online platforms. The interviews were transcribed verbatim, and MaxQDA 2020 software was used for the qualitative analysis (VERBI Software 2019). Before the interviews, the informants signed an informed consent form. Throughout the research process, we thoroughly followed the ethics code for researchers associated with the University of Ljubljana (2014).

The results showed that the middle age group (between 36 and 49 years old) was most burdened by primary factors of the pandemic (especially by the fear of becoming infected or of their significant others becoming infected with COVID-19). The youngest age group (35 years old or less) was most burdened with secondary factors of the pandemic, reporting intense negative experiences of secondary effects of the lockdown measures. Based on these findings, we propose that life-phase specifics should be taken into account when planning and implementing COVID-19-related measures. It might be that the youngest age group experiences protective measures in such a burdensome way because the discrepancy between their *pre-pandemic* and *mid-pandemic* lifestyles is the starkest. In addition, and related to this, youth and young adults are socially expected to be highly involved in building and stabilising – at least as much as possible, given the destandardization and deregulation of life trajectories – the core components of their lives (including employment, social networks and intimate partnerships). During the time of the lockdown, the main social infrastructure, which enables such practices, was put on hold.

We did not identify age differences related to resources and coping strategies. Informants reported relying on various resources and strategies for coping with the extraordinary situation of their daily life, ranging from 1) interpretative strategies (including, for example, perception of their rather privileged situation in comparison to a wider social and global framework; life lessons and reflections) to 2) practical strategies (including, for example, intentionally building

and maintaining a structure of daily activities and routines; seeking and offering social support from and to others).

The analysis also indicated that the needs of youth and young adults should receive special attention, given the specific social-psychological vulnerability they are exposed to in the context of lockdown measures. We concluded that additional (quantitative) research should be implemented in order to test our findings on a wider and more diverse sample and to gain more comprehensive insight into age-specific experiences of protective measures as well as resources and coping strategies.

Literatura

- Adams, W. Will (2020): Covid-19's fierce subversion of our supposed separateness: Cultivating life with and for all others. *Journal of humanistic psychology*, 5 (60): 690–701. DOI: 10.1177/0022167820938910.
- Andrade, F. Eric, in drugi (2020): Perceived fear of COVID-19 infection according to sex, age and occupational risk using the Brazilian version of the Fear of COVID-19 scale. *Death studies*, online first. DOI: 10.1080/07481187.2020.1809786.
- Baloran, T. Erick (2020): Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of loss and trauma*, 25 (8): 635–642. DOI: 10.1080/15325024.2020.1769300.
- Braun, Virginia, in Clarke, Victoria. (2006): Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2): 77–101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa.
- Braun, Virginia, in Clarke, Victoria (2013): *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. London: Sage.
- Chandler, Joan, in drugi (2004): Living alone: its place in household formation and change. *Sociological research online*, 9 (3): 42–54. DOI: 10.5153/sro.971.
- Clotworthy, Amy, in drugi (2020): 'Standing together – at a distance': documenting changes in mental-health indicators in Denmark during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian journal of public health*, online first. DOI: 10.1177/1403494820956445.
- Demey, Dieter, in drugi (2013): Pathways into living alone in mid-life: diversity and policy implications. *Advances in life course research*, 18 (3): 161–174. DOI: 10.1016/j.alcr.2013.02.001.
- García-Portilla, Paz, in drugi (2020): Are older adults also at higher psychological risk from COVID-19? *Aging and mental health*, online first. DOI: 10.1080/13607863.2020.1805723.
- Garfin, R. Dana (2020): Technology as a coping tool during the COVID-19 pandemic: implications and recommendations. *Stress and health*, 36 (4): 1–5. DOI: 10.1002/smi.2975.
- Giles, R. Audrey, in Oncescu, Jacquelyn (2020): Single women's leisure during the coronavirus pandemic. *Leisure sciences*, online first. DOI: 10.1080/01490400.2020.1774003.

- Grubic, Nicholas, Badovinac, Shaylea, in Johri, M. Amer (2020): Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *International journal of social psychiatry*, 66 (5): 517–518. DOI: 10.1177/0020764020925108.
- Hatfield, Elaine, in drugi (1993): Emotional Contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2 (3): 96–100. DOI: 10.1111/1467-8721.ep10770953.
- Hennink, M. Monique, in drugi (2017): Code Saturation Versus Meaning Aaturation: How Many Interviews are Enough? *Qualitative health research*, 27 (4): 591–608.
- Huang, Yeen, in Zhao, Ning (2021): Mental health burden for the public affected by the COVID-19 outbreak in China: who will be the high-risk group? *Psychology, health and medicine*, 26 (1): 1–13. DOI: 10.1080/13548506.2020.1754438.
- Jamieson, Lynn, in Simpson, Roona (2013): *Living alone: globalization, identity and belonging*. London: Palgrave Macmillan.
- Jiloha, R. C. (2020): Covid-19 and mental health. *Epidemiology international*, 1 (5): 7–9. DOI: 10.24321/2455.7048.202002.
- Kamin, Tanja, in drugi (2021): Alone in a time of pandemic: Solo-living women coping with physical isolation. *Qualitative health research*, 31 (2): 203–217. DOI: 10.1177/1049732320971603.
- Klinenberg, Eric (2012): *Going solo: the extraordinary rise and surprising appeal of living alone*. London: The Penguin Press.
- Lades, K. Leonhard, in drugi (2020): Brief report COVID-19: Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British journal of health psychology*, 25: 902–911. DOI: 10.1111/bjhp.12450.
- Malterud, Kirsti, Siersma, V. Dirk, in Dorrit Guassora, Ann (2016): Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative Health Research*, 26 (13): 1753–1760. DOI: 10.1177/1049732315617444.
- Maticka-Tyndale, Eleanor (2001): Twenty years in the AIDS pandemic: a place for sociology. *Current sociology*, 49 (6): 13–21. DOI: 10.1177/0011392101496004.
- Matthewman, Steve, in Huppatz, Kate (2020): A sociology of COVID-19. *Journal of sociology*, 56 (4): 675–683. DOI: 10.1177/1440783320939416.
- Morrow-Howell, Nancy, Galucia, Natalie, in Swinford, Emma (2020): Recovering from the COVID-19 pandemic: a focus on older adults. *Journal of aging and social policy*, 32 (4–6): 525–535. DOI: 10.1080/08959420.2020.1759758.
- Mutz, Michael, in Gerke, Markus (2020): Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International review for the sociology of sport*, online first. DOI: 10.1177/1012690220934335.
- OECD (2020): Covid-19: protecting people and societies. Tackling coronavirus (Covid-19): contributing to a global effort. Dostopno prek: <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/covid-19-protecting-people-and-societies-e5c9de1a/> (15. 10. 2020).

- Ohme, Jakob, in drugi (2020): Staying informed and bridging "social distance": smartphone news use and mobile messaging behaviors of Flemish adults during the first weeks of the COVID-19 pandemic. *Socius: sociological research for a dynamic world*, 6: 1–14. DOI: 10.1177/2378023120950190.
- Park, Seon-Cheol, in Park, Yong Chon (2020): Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry investigation*, 17 (2): 85–86. DOI: 10.30773/pi.2020.0058.
- Paulino, Mauro, in drugi (2021): Covid-19 in Portugal: exploring the immediate psychological impact on the general population. *Psychology, health and medicine*, 26 (1): 44–55. DOI: 10.1080/13548506.2020.1808236.
- Roseneil, Sasha (2006): On not living with a partner: unpicking coupledness and cohabitation. *Sociological research online*, 11 (3): 111–124. DOI: 10.5153/sro.1413.
- Roseneil, Sasha, in Budgeon, Shelley (2004): Cultures of intimacy and care beyond »the family«: personal life and social change in the early 21st century. *Current sociology*, 52 (2): 135–159. DOI: 10.5153/sro.1413.
- Shields, Rob, Schillmeier, Michael, Lloyd, Justine, in Van Loon, Joost (2020): 6 feet apart: Spaces and cultures of quarantine. *Space and culture*, 3 (23): 216–220. DOI: 10.1177/1206331220938622.
- Starks, H., Trinidad, S. B. (2007): Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative Health Research*, 17 (10): 1372–1380. DOI: 10.1177/1049732307307031.
- Strauss, Anselm, in Corbin, Juliette (1998): *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Trzebiński, Jerzy, Cabański, Maciej, in Czarnecka, Z. Jolanta (2020): Reaction to the COVID-19 pandemic: the influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of loss and trauma*, 26 (6–7): 644–667. DOI: 10.1080/15325024.2020.1765098.
- Ule, Mirjana (2008): *Za vedno mladi? Socialna psihologija odrasčanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ule, Mirjana (2014): Spremembe vsakdanjega življenja in življenjskih potekov v sodobnih globaliziranih družbah. *Teorija in praksa*, 51: 309–327. Dostopno prek http://dk.fdv.uni-lj.si/db/pdfs/TiP2014_P_Ule.pdf (25. 10. 2020).
- Ustun, Gonca (2020): Determining depression and related factors in a society affected by COVID-19 pandemic. *International journal of social psychiatry*, online first. DOI: 10.1177/0020764020938807.
- Ye, Zhi, in drugi (2020): Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied psychology: Health and wellbeing*, 12 (4): 1074–1094. DOI: 10.1111/aphw.12211.
- Vannini, Phillip (2020): Covid-19 as atmospheric dis-ease: Attuning into ordinary effects of collective quarantine and isolation. *Space and culture*, 23 (3): 269–273. DOI: 10.1177/1206331220938640.

- Yuen, Felice (2020): »If we're lost, we are lost together«: Leisure and relationality. Leisure sciences, online first. DOI: 10.1080/01490400.2020.1773988.
- Zhao, Yuqing, in drugi (2020): Mental health and its influencing factors among self-isolating ordinary citizens during the beginning epidemic of COVID-19. Journal of loss and trauma, 25 (6-7): 580-593. DOI: 10.1080/15325024.2020.1761592.
- Zysberg, Leehu, in Zisberg, Anna (2020): Days of worry: emotional intelligence and social support mediate worry in the COVID-19 pandemic. Journal of health psychology, online first. DOI: 10.1177/1359105320949935

Viri

- Ule, Mirjana (2018): Sprememba življenjskih potekov in dolgoživa družba. Razprava na sekciji Sociologija časa v okviru Slovenskega sociološkega društva, 6. december 2018 [osebni vir].
- UL (2014): Etični kodeks za raziskovalce Univerze v Ljubljani. Dostopno prek: https://www.uni-lj.si/raziskovalno_in_razvojno_delo/etika_v_raziskovanju/ (15. 10. 2020).
- VERBI Software (2019). MAXQDA 2020 [računalniški program]. Berlin, Nemčija: VERBI Software. Dostopno prek: [maxqda.com](https://www.maxqda.com) (14. 3. 2020).

Podatki o avtorjih

asist. dr. **Nina Perger**

Fakulteta za družbene vede, UL
Kardeljeva ploščad 5, 1000 Ljubljana
E-mail: nina.perger@fdv.uni-lj.si

dr. **Blanka Tivadar**

Ministrstvo za kulturo
Maistrova ulica 10, 1000 Ljubljana
E-mail: blanka.tivadar@gov.si

izr. prof. dr. **Tanja Kamin**

Fakulteta za družbene vede, UL
Kardeljeva ploščad 5, 1000 Ljubljana
E-mail: tanja.kamin@fdv.uni-lj.si